

## Игровая зависимость у подростков. Что нужно знать родителям?

Зачастую Вы замечаете, что Ваш ребенок или его сверстники проводят слишком много времени за видеоиграми (азартными играми), и это вызывает беспокойство. Разберем, что такое игровая зависимость, как её распознать и что делать в такой ситуации.

### **Что такое игровая зависимость?**

Игровая зависимость - это навязчивая потребность постоянно играть в видеоигры или азартные игры, которая мешает нормальной жизни. Причем проявляться это может в отказе от учебы, общения с близкими, сна и других важных дел. Особенно опасна эта зависимость в подростковом возрасте, когда формируется личность, формируются привычки и ценности.

### **Как распознать проблему?**

Обратите внимание на следующие признаки:

- Постоянное желание играть и мысли о игре даже в неподходящее время.
- Избегание учебы, семьи, друзей.
- Нарушение режима сна ради игр.
- Обострение эмоций, раздражительность при попытках ограничить игру.
- Потеря интереса к другим занятиям.
- Тайное или избегающее поведение, чтобы скрыть свою увлеченность.



Если вы заметили несколько из этих признаков - это повод задуматься и действовать.

### **Особенности азартных игр и ставки**

В современном мире существует много видов азартных игр: онлайн-казино, игровые автоматы, ставки на спорт, лотереи, розыгрыши и букмекерские платформы. Эти игры созданы для увлечения, иногда даже с целью быстрого заработка, что особенно привлекательно для подростков. Однако, за этим скрывается очень высокий риск - азартная зависимость, которая по своим симптомам очень похожа на игровую.

Важно понимать, что подросткам очень легко потерять контроль, и именно в этом возрасте сформировать или усугубить такую зависимость очень просто.

### **Что делают родители?**

От вас, как родителей, зависит многое. Вот важные шаги, которые необходимо предпринять:

**Обсуждайте финансы открыто.** Говорите о деньгах, ставках, банальных финансовых вопросах. Важно, чтобы подросток понимал: финансы - это не игра, а ответственность.

**Контролируйте расходы.** Лимитируйте сумму денег на карту или наличные. Обучайте финансовой грамотности: учите считать, планировать и экономить.

**Ограничивайте доступ к азартным платформам.** Устанавливайте родительский контроль, блокировки сайтов, приложений.

**Объясняйте последствия азартных игр.** Говорите честно, что азартные игры - это не способ заработать деньги, а источник проблем.

**Обратитесь за помощью.** В случае сложности или возникновения зависимости - не стесняйтесь обратиться к психологам или специалистам.

### **Как помочь подростку?**

Ключ к решению - понимание. Вот что важно делать:

**Определите причину.** Скука, стресс, недостаток общения или чувства одиночества - все это поводы искать помощь.

**Поддерживайте открытый диалог.** Говорите честно и слушайте - доверие очень важно.

**Будьте примером.** Следите за своим временем в интернете, показывайте пример ответственности.

**Ищите компромиссы, не критикуйте.** Не обвиняйте, а вместе ищите решение.

**Обращайтесь к специалистам при необходимости.** Психиатры или центры помощи готовы помочь вам и вашему ребенку.

Игровая и азартная зависимость - серьезные проблемы, которые требуют внимания и терпения. Ваша поддержка и внимательное отношение - залог того, чтобы подросток вырос ответственным и осознанным человеком, умеющим управлять своим временем и финансами.

Особое значение имеет способность говорить «нет». Учите подростка устанавливать границы и защищать свои личные интересы. Это важный навык в современном мире, помогающий избегать опасных зависимостей и неправильных решений.

Также очень важно формировать устойчивые жизненные ценности: честность, ответственность, умение принимать решения, уважение к себе и другим. Эти ценности помогают подросткам ориентироваться в жизни, развивать внутреннюю силу и уверенность, что в свою очередь служит надежной защитой от различных зависимостей.

