Возникновение и повсеместное распространение современных компьютерных игр создало социальную проблему: чрезмерное увлечение детей виртуальной средой замещает собою важные для развития ребенка виды деятельности: спорт, учёбу, занятия музыкой и другие.
Когда дети всё свободное время проводят за игрой в компьютерные игры, их страсть к мгновенному успеху при минимуме усилий вполне удовлетворяется. Зато концентрация внимания снижается и практически исчезает способность слушать. Хотя исследования о связи компьютерных игр с фобиями, депрессиями, тревожностью и нарушением социальной адаптации только ведутся, здравый смысл подсказывает, что проводить слишком много времени за играми губительно для здорового роста и развития ребенка.

Целью родителей и педагогов в такой ситуации является не полное лишения доступа к компьютерам, а баланс между временем, проведенным за компьютером и временем иной активности, включая общение с природой, спортивные состязания, творческую деятельность.
**Чего не следует делать**
Многие авторы материалов, в которых обсуждаются проблемы игровой зависимости детей, готовы предложить родителям и педагогам драконьи меры, такие как удаление компьютера из комнаты ребенка, установка ограничения на доступ программного обеспечения, или просто отключение питания всякий раз когда видишь ребёнка за электронными играми.
Закручивание гаек – метод неэффективный, поскольку как только вас не окажется рядом, например, в доме друга, где контроль менее строгий – проблема вновь возникнет.
Сотрудничество и уважение к личности – вот средства приоритета в решении как этой, так и любой другой проблемы. Лучший способ отучить детей от игровой зависимости, наглядная демонстрация последствий постоянного пребывания в Интернете. А также личный пример активной и осознанной жизни за пределами компьютера.
**Вот некоторые советы**
**1. Играйте вместе с ребёнком!**
Это звучит парадоксально, но попросите ребенка научить вас своей любимой игре. Оцените её, скажите ребенку, что именно вам нравится или не нравится в ней. И почему. Например, в игре «Лего — звездные войны» мне лично не понравилось то, что игровой капитал накапливается исключительно глупой стрельбой: из объектов которых вылетают монеты.
В любом случае нужно показать ребенку, что вы открыты и готовы попробовать что-то новое. Появляется больше шансов, что ребёнок вас послушает, если увидит, что взрослый понимает всю привлекательность его забав.
**2. В течение недели ведите журнал времени видеоигр.**
Попросите ребенка вести учет времени, потраченного на игру. (Или ведите учет самостоятельно.) В конце недели, покажите им график, иллюстрирующий, сколько свободного времени занимает эта деятельность. 10% или 50%? Вполне вероятно, что ваш ребенок не замечал этого, и сам удивится результатам.
**3. Покажите им как дорого это время.**
Например, используя 1/4 этого времени в день, можно научиться играть на гитаре. 1/2 могла бы сделать вас чемпионом района по теннису, сколько всего хорошего можно сшить, вылепить, нарисовать. Через 10 лет потраченных не на компьютер, а на уход за деревьями вырос бы настоящий сад. Выразите свою готовность купить новый инструмент, например,[электрическую ножеточку](http://www.ekomfort.ru/product7575.php) и помочь ребенку научиться затачивать кухонные ножи.
**4. Организуйте активный отдых на открытом воздухе для детей и их друзей.**
Помогите детям организовать альтернативные виды деятельности. Чтобы сделать их более привлекательным, нужно включить в них друзей ваших детей. Найдите туристический клуб, который сплавляется по рекам на лодках или катамаранах, ездит по горным тропам на велосипедах, организует других интересных мероприятий на свежем воздухе. Оффлайн деятельность не обязательно должна быть экстравагантной или очень дорогой.
**5. Запуск долгосрочного проекта по выбору ребенка.**
У вашего ребенка, возможно, есть цель, которая кажется недостижимой. Если вы подключитесь к ней, Вы поможете ему реализовать свою мечту. Большинство детей не думают о долгосрочных проектах, но их можно научить планированию своих времени и денежных расходов.
Ваш ребенок, возможно, хочет сам сделать доску для серфинга, восстановить старый автомобиль (и многому научиться в процессе), сшить [карнавальный костюм](http://www.ekomfort.ru/category433.php), настроить гитару, посадить сад или еще что-нибудь. Конечно, как родителю вам необходимо будет тоже приложить усилия, чтобы поддерживать этот проект и морально и материально, помочь ребёнку довести его до конца.
**6. Поощряйте усилия вашего ребенка в самостоятельной деятельности.**
Одним из привлекательных аспектов виртуальных игр в том, что каждый может получать там мгновенное удовлетворение от каждого мельчайшего усилия. Другие навыки, такие как воспроизведение музыки, требует времени, усилий и самодисциплины, прежде чем они стали по-настоящему приятным. Вы можете помочь своим детям найти удовлетворение в автономном занятий, признавая свои усилия и прогресс на этом пути. Исследования психолога Кэрола Двэкаиз Стэндфордского университета обнаружили, что самооценка детей чрезвычайно зависима от их оценки взрослыми, особенно родителями. Двэк провела исследования, в которых подростки получили множество сложных тестов. После этого некоторые хвалили молодых людей за их способности: «Вы были такими умными». Других хвалили за их усилия: «Видно, что ты хорошо подготовился и много работал». Дети, которых похвалили за талант и интеллект, с большей вероятностью отказывались от возможности решать новые сложные задачи. Они не захотели делать ничего, что может поставить под сомнение их талант. Девяносто процентов детей, которые хвалили за их напряженную работу, были готовы взяться за решение новых задач.
**7. Общие семейные обеды.**
В игры играют, как правило, в одиночку. Даже тогда, когда подростки собираются вместе, они часто сидят рядом друг с другом на своих ноутбуках играют параллельно, каждый в свою игру.
Обедать вместе всей семьёй предоставляет огромную ценность для взаимного общения. Совместные обеды помогает поднять детей из изолированных пузырей своих игровых консолей и привлечь к обмену идеями с остальными членами семьи. Во время обеда дети могут поделиться и своими игровыми достижениями, и обсудить различные интересы за пределами игровой арены, выработать планы на будущее.
В 1993 году Опры Уинфри провел эксперимент «Семейный ужин» с пятью семьями, которые стали обедать вместе каждый вечер в течение месяца, по крайней мере, полчаса. Сначала им было трудно, но к концу исследования они заявили, что хотели бы продолжать семейный ужин. Самым большим сюрпризом для родителей было то, что дети положительно оценили пребывание вместе с родителями за [одним столом](http://nawideti.info/pitanie-rebenka/chto-prigotovit-na-zavtrak-rebenku.html).
Способы поощрение ребенка тратить меньше времени на игры требуют больших трат времени от родителей. Это не всегда легко, учитывая современный напряженный график работы. Но и награда высока — мы видим, как растут наши дети, мы участвуем в их жизни.