

Нехимические виды зависимостей

Среди детских интернет-угроз есть настоящие зависимости: они никак не связаны с запрещенными веществами, и может показаться, что они не представляют реальной опасности. Давайте разберемся, какие нехимические зависимости опасны для ребенка и что с этим делать.

Азартные игры

Онлайн-казино привлекают детей яркой анимацией и легкими деньгами. Зависимость от азартных игр развивается стремительно, а последствия могут быть печальными. Расскажите ребенку, что в онлайн-казино невозможно заработать, а организаторы используют хитроумные схемы по привлечению неопытных людей.

Зависимость от компьютерных игр

Компьютерные игры приносят детям радость, но грань между хобби и зависимостью очень тонкая. Если ребенок профессионально занимается киберспортом, то тренировки проходят в команде под наблюдением тренера и психолога. Такие занятия развивают детей, как и другие спортивные состязания — например, шахматы. Но если у ребенка из-за игры падает успеваемость, нарушен режим сна, а вся жизнь и общение с друзьями протекают только онлайн — это повод для беспокойства.

Чрезмерное использование смартфона

Если ребенок постоянно крутит телефон в руках и не может оставить его даже на пару часов для подзарядки, стоит задуматься. Случается, что у ребенка без телефона наступает психологическая ломка: он становится раздражительным, агрессивным, не может контролировать эмоции. Тогда уже нет времени предлагать ему самому выбрать альтернативу: возьмите его за руку и отведите прогуляться на улицу, в кино или на концерт. Запишите в кружок или спортивную секцию. В этом случае ориентируйтесь на возрастные особенности: ребёнка младшего возраста можно отвести погулять на улицу, сходить с ним в кино или на концерт. Подростку мягко, но настойчиво покажите альтернативу: попросите помочь по дому, предложите настольную игру или общение с друзьями офлайн на свежем воздухе.