

# 家长如何帮孩子远离游戏成瘾?



当孩子出现以下情况时,可能是游戏成瘾,此时家长需要带孩子到专科医院进行诊治:首先是孩子玩网络游戏的频率、时长和场合等失去控制。



其次,孩子喜欢玩网络游戏优先于其他生活兴趣和日常活动。



尽管孩子已经因玩网络游戏出现与家人关系紧张、学业成绩下降等情况,但孩子依然痴迷于玩网络游戏,甚至增加了玩游戏的时长和频率。



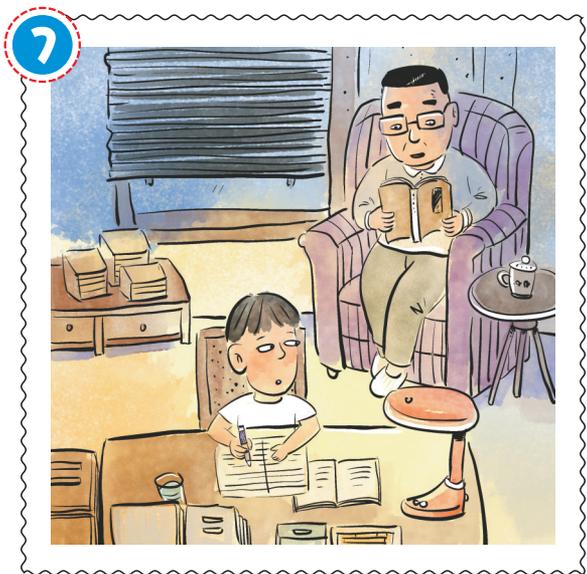
如果停止玩网络游戏,孩子可能发脾气、烦躁等。不玩网络游戏的时候,孩子仍想着与游戏有关的事。



帮孩子远离游戏成瘾,家长先要了解爱玩是孩子的天性。玩网络游戏能给孩子带来快乐、促进同伴关系。玩网络游戏可能还具有提高孩子的认知能力、丰富知识等作用。



家长要了解孩子玩网络游戏背后的心理需求。比如,青春期的青少年,身心处于快速发育中,渴望别人认同,同时又面临学业压力加大等多重挑战,玩网络游戏可能成为情绪出口。



父母需要言传身教,身体力行,给孩子做出好榜样。如果要求孩子控制用手机玩网络游戏的时间,父母也要适时减少玩手机的时间。



家长要避免孩子在玩网络游戏的关键时刻进行制止,而应在事后心平气和地与孩子讨论未按照约定时间放下手机的补偿措施,如缩短下次玩手机的时间或减少用手机玩网络游戏的次数。



这是我们达成的玩游戏的时间规则,需要共同遵守哟!

对于青春期的孩子,家长要尊重他们的自主性,给予他们更自由的空间,与他们达成双方都认可的游戏规则。家长在与孩子一起确定规则的过程中,也满足了孩子的自主性心理需求。

文/成都科普 漫画/杨仕成