

Советы родителям по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него нежелательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему: почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации.

Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости. Если Вы заметили признаки Интернет-зависимости, проанализируйте: что изменилось в реальной жизни ребенка? Возможно, ему не хватает понимания сверстников или родителей.

Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет. Если Ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, поощряйте участие ребенка в видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами.

Держите компьютер в открытом помещении. Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка. Тогда ребенок будет у вас на виду.

Не запрещайте Интернет. Для большинства детей Интернет является важной частью их общественной жизни. При полном запрете пользования компьютером ребенок может взбунтоваться или затаить на вас обиду. Установите внутрисемейные правила использования Интернет, воспользуйтесь ограничением доступа в Интернет по времени.

Предложите альтернативы. Если Ваш ребенок увлечен компьютерными играми, попробуйте предложить ему аналог одной из его любимых игр. Например, если ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.

Контролируйте своих детей. Помните, что ограничение доступа в Интернет - это лишь средство, но важно устранить саму причину чрезмерной привязанности ребенка к компьютеру. Только применяя все меры в комплексе, вы увидите желаемый результат.