

Советы психологов:



Как предотвратить компьютерную зависимость

Пытаясь бороться с компьютерной зависимостью, многие родители ошибочно полагают, что достаточно запретить ребенку садиться за компьютер, или прятать компьютер. Но этим Вы добьетесь лишь ссор в семье и отчуждения вашего ребенка. Воспользуйтесь советами психологов, как предотвратить компьютерную зависимость у вашего ребенка и наладить мир в семье.

- ❖ 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. Например, спортивная секция.
- ❖ 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.**



