

Как родителям избавить ребёнка от компьютерной зависимости?

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся **неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения**. Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. 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.* **Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.**



Опасность зависимости – изменения в психике. Технологий по лечению компьютерной зависимости нет. Но помочь разнообразить ребёнку жизнь можно. Первое, что надо сделать, - **принять ребёнка с его проблемой**. Не ругать, не наказывать, не забирать компьютер. Иначе это выльется в агрессию с его стороны.

Естественно, пока сам подросток не захочет изменений, ничего не получится. Путем постоянных разговоров в спокойной и доверительной обстановке необходимо добиться, чтобы подросток осознал свою проблему.

Дозирование времени за компьютером это главное правило, которое поможет в любом случае. Просто **общение с компьютером нужно сократить**. Полностью исключить его всё равно у Вас не получится, да и незачем, а вот умеренное и пользование возможностями компьютерных технологий – пойдет только на пользу. Необходимо стараться постепенно уменьшать время проведения за компьютером, делать только запланированные дела, а потом сразу же выключать его.

Вместе с ребёнком необходимо **четко регламентировать весь режим дня и контролировать его**. Составьте расписание, *в какое время ваш ребёнок будет сидеть за компьютером и в течение какого промежутка времени*. Со временем подросток привыкнет к составленному режиму.

Если подросток нарушил свой режим, он должен сам или вместе с родителями придумать себе наказание.



Рекомендуется четко оговаривать время игры ребенка на компьютере: не более двух часов в день с двадцати-тридцатиминутными перерывами. Тогда не будет возникать гипервозбуждения перед сном, и психика не будет разрушаться. Подростку **категорически запрещается сидеть за компьютером перед сном**.

Родителям необходимо изначально формировать культуру общения с компьютером. Показывать возможности не только Интернета и игр, но и любые другие: Word, словари, развивающие и логические игры.

Задача родителей – сформировать у ребёнка адекватное отношение к компьютерному миру, помочь сделать его жизнь настолько интересной и насыщенной, чтобы никакие виртуальные забавы не смогли с ней соперничать.

Необходимо изменить среду ребёнка. **Найти важные занятия, которые когда-то ему были интересны и вводить их в жизнь.**

Нужно нагружать ребёнка обязанностями: работой по дому, посещение кружков и секций.

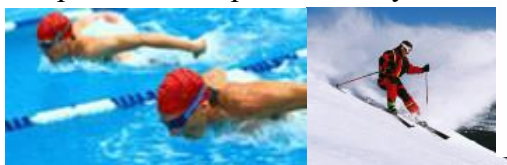
Основной мерой предотвращения возникновения зависимости у детей является **правильное воспитание ребенка**. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а **объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.**

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, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Поищите замену компьютеру. Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру **нужно разнообразить круг его интересов и занятий**. Этого можно достичь, например, при обращении внимания ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, танцы, рисование, оригами, декупаж, квиллинг, конструирование и пр.).

Необходимо найти увлечение для подростка, которое будет абсолютно не связано с компьютером, чтобы не усиливать зависимость. Увлечения найдутся, и их будет много, просто нужно немного подумать.



Компьютер из себя в принципе ничего особого не представляет, а значит, его можно чем-то заменить. **Музыку можно слушать в плеере или музыкальном центре**, вы получите тоже качество, но только без воздействия на вас монитора. Вы или ваш ребёнок можете свободно составить список на компьютере и записать на CD-RW или DVD-RW диски и с таким же успехом прослушать без использования компьютера. Надоел этот список – сотрите диск и запишите на него другой. Если думаете, что это долго – ошибаетесь! Среднее время записи 10 минут.

Фильмы тоже можно просматривать на DVD-плеере, тем более, если вы имеете хороший LCD телевизор, тогда вообще вам можно только позавидовать.

Необходимо заменить виртуальное общение, реальным! К примеру, вместо того, чтобы написать другу, который живет в этом же городе, лучше сходить к нему пешком (или съездит на машине/автобусе). Узнать, как у него дела, поделиться своими новостями, ребенку такое общение больше понравится, чем переписка в социальных сетях. Если подросток любит в чате посидеть и поболтать – можно собрать всех этих друзей в кафе, договориться о встрече. Эмоций будет намного больше, и они будут настоящие, а не бездушные смайлы и короткие фразы.

Уделяйте детям побольше внимания, ходите с детьми на прогулки, ездите на природу с ночевкой, на рыбалку. Расскажите им, как много интересного и важного вокруг, а компьютер это всего лишь многофункциональная, информационная машина.

