

## Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости?

### ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- ✦ Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- ✦ Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- ✦ Начались проблемы с учёбой.
- ✦ Появились проблемы в общении, частые конфликты.
- ✦ Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- ✦ Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, Интернете.
- ✦ У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Родители самостоятельно могут предупредить возникновение у своего ребенка интернет-зависимости задолго до того, как это придется делать психологу или психиатру. Для этого необходимо:

#### 1. Как можно больше общаться с ребенком.

Дети, не обделенные родительским вниманием, не станут искать утешения в компьютерных играх, т.к. не будут одинокими.

#### 2. Приобщать ребенка к культуре и спорту, чтобы он не стремился заполнить свободное время компьютерными играми.

Если у ребенка не останется времени на компьютерные игры, то и зависимости взяться будет неоткуда. К тому же заниматься спортом куда полезнее, нежели горбиться перед монитором. 90% детей, занимающихся спортом или искусством, не увлекаются компьютерными играми.

#### 3. Не сердиться на ребенка за увлечение играми и ни в коем случае не запрещать их. Исключение составляют игры с насилием и жестокостью.

Детская психология такова: чем больше нельзя, тем больше хочется.

#### 4. Объяснять ребенку разницу между игрой и реальностью.

Реалистичная компьютерная графика стирает у ребенка разницу между виртуальным и реальным мирами. Важно дать понять, что в реальности гибель - это навсегда.

#### 5. Не давать ребенку забыть, что существуют настоящие друзья.

80% детей начинают увлекаться компьютерными играми из-за недостатка общения в реальной жизни. Помогите своему ребенку найти общий язык со сверстниками и он предпочтет поиграть во дворе, нежели играть в одиночестве.

#### 6. Занимать его чем-то еще, кроме компьютера.

Найдите своему ребенку замену компьютерной игре исходя из его личных интересов и способностей.

#### 7. Ребенку нужно чувствовать вашу любовь и заботу, быть уверенным, что его понимают и поддерживают.

Тогда у него будет меньше поводов отдалиться от вас, «зависнув» в виртуальной реальности. Больше половины юных пользователей Интернета ищут в нем игры и развлечения, которых им не хватает в реальной жизни. Если же у ребенка будет достаточно увлечений и друзей в реальной жизни, ему не захочется проводить время за компьютером.