

## **Компьютерная зависимость подростков: советы родителям**

Психологи считают, что нездоровый интерес к Интернету можно назвать заболеванием в том случае, когда ребенка не интересуют другие аспекты жизни. Помощь специалиста необходима в случаях, когда дети, «висящие» в сети, забрасывают учебу, перестают общаться с друзьями, не выполняют домашние и школьные обязанности и не могут дистанцироваться от компьютера самостоятельно.

Напротив, если ребенок радостно идет гулять с друзьями, занимается любимым хобби, активен и социален, то, скорее всего, повода для беспокойства у вас нет. Если вы обеспокоены тем, что ребенок проводит слишком много времени в сети или больше дозволенного играет с гаджетами, рекомендуется предпринять следующие меры:

***- Ограничивайте свое время пользования Интернетом, когда общаетесь с детьми.***

***- Изучите поведение ребенка в Интернете.***

Начните с исследования того, как ваш ребенок пользуется сетью. Играет ли он в игры? В какое время он пользуется Интернетом? Ответы на все эти вопросы помогут вам лучше понять, как действовать дальше.

***- Копируйте Интернет-активность ребенка.***

Если ваше чадо «зависает» в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает.

***- Придумывайте вместе с ребенком новые хобби.***

Все эксперты сходятся во мнении, что наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от Интернета.

***- Объявите «День свободы от Интернета».***

**Приучите детей:**

1. Никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм личных профилей и при регистрации на конкурсы в интернете.
2. Не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
3. Сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с посещением Интернета. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в

безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте в подобных случаях всегда обращаться к вам.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

- Не нужно ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить!
- Придерживайтесь демократического стиля воспитания в семье, который в наибольшей степени способствует воспитанию в ребенке самостоятельности, активности, инициативы и ответственности.
- Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если Вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в Вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
- Необходимо оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка.
- Категорически запрещайте играть в компьютерные игры перед сном.
- Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям (чтобы он чувствовал радость от этого), а также приобщать ребенка к домашним делам.
- Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Приглашать чаще друзей ребенка в дом.