

Профилактика интернет-зависимости

Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.

Типичные причины компьютерной зависимости у подростков

1. Дефицит ярких эмоций;
2. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
3. Недостаток внимания со стороны родителей;
4. Неуверенность в себе и своих силах;
5. Желание ребенка быть «как все» его сверстники, доказать превосходство, получить признание;
6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби.

Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у школьников

1. Старайтесь общаться со своим ребенком на равных. С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди.

2. Познакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5–2 ч до сна и особенно ночью.

3. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

4. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры он играет. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки».

5. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или кружок может быть любой направленности, главное, чтобы в его жизни

появился какой-либо интерес. Обязательно ходите всей семьей в кинотеатр, кафе, выезжайте на пикники.

6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.
7. Культивируйте семейное чтение.
8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.
9. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
10. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.
11. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.