

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Зачастую, попытки бороться с компьютерной зависимостью для большинства родителей сводятся к тому, что ребенку строго-настрого запрещается сидеть за компьютером. Однако, психологи уверяют, что таким образом вы лишь усилите стресс ребенка, который станет отчужденным и враждебным по отношению к вам. Что же нужно делать, чтобы эффективно препятствовать возникновению зависимости?

1. Подозреваете Интернет-зависимость? Следите за ее симптомами!

Если вам кажется, что ваш ребенок становится зависимым от интернета, проанализируйте, что могло измениться в его реальной жизни, вызвав формирование этой зависимости. Быть может, ему просто не хватает понимания и принятия со стороны друзей, одноклассников или даже родителей.

2 Помогите ребенку наладить общение «офф-лайн».

Много детей, особенно в подростковом возрасте, испытывают неловкость при общении даже со своими товарищами. Что уж говорить о попытках влиться в новый коллектив. Задача родителей помочь несоциализированному ребенку найти свое место в классе, школе.

3 Не ставьте компьютер в детской спальне!

Для того, чтобы у вас была возможность следить за тем, как ребенок использует возможности персонального компьютера поставьте его в общей комнате.

4. Не нужно запрещать Интернет!

Всемирная сеть уже давно стала неотъемлемой частью общественной жизни. Хорошо это или плохо, но на сегодняшний день практически невозможно существовать без возможности доступа в Интернет. Вы должны контролировать ребенка, но не ограничивать. Установите четкие границы, в отношении времени, отведенного на использование компьютера, однако помните, что полный запрет не допустим.

5 Предложите ребенку альтернативы

К примеру ваш ребенок часами готов играть в компьютерную игру. Попробуйте предложить ему аналогичное развлечение, но не связанное с компьютером. Заметили, что вечерами он рубит троллей, исследуя подземелья. Отлично, значит ему наверняка придется по душе литература в жанре фэнтези. И не забывайте, что физическое ограничение доступа к компьютеру и интернету не может быть решением проблемы. Только найдя причину, по которой ваш ребенок предпочитает такой вид досуга, вы сможете достичь желаемого результата.