



## *Методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости у подростков*

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать подростка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать подростка, проводящего слишком много времени за компьютером.

Это может только углубить проблему и отдалить подростка от родителей. Если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит подростка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается подростком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание подростка. 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 подросток 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 подростка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

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, лишенных ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику подростка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того чтобы избежать возникновения привязанности подростка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий. Этого можно достичь, например, при обращении внимания подростка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.). Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание подростка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

#### **Родителям необходимо:**

- ✓ Постараться все-таки регламентировать время, проводимое подростком за компьютером.
- ✓ Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
- ✓ Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - может быть, подросток начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики... Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего.
- ✓ Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в

списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).

✓ Обращать внимание на игры, в которые играют подростки, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

✓ Обсуждать игры вместе с подростком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить подростка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

✓ В случаях, если родители самостоятельно не смогут справиться с проблемой, необходимо рекомендовать обращение к психологам, в специализированные центры.

✓ Часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неспешность подростка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная неадаптированность. Такой подросток комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы подростка.

