Как защитить детей и подростков от Интернет-зависимости

Интернет-зависимость растет с уровнем компьютеризации детей и молодежи. «Умный ящик» действительно становится для них «нашим всем», выдергивая ребят из реального мира. И в конце уже неважно, что их туда привело: недостаток общения, проблемы с родителями или собственные комплексы.

Тем не менее родители в состоянии избавить своего ребенка от возникновения Интернет-зависимости задолго до того, как это придется делать психологу или психиатру. По опробованному мнению специалистов разных стран и разного профиля, обычно для этого необходимо:

1) Уделять ему как можно больше внимания.
Дети, окруженные родительской заботой и вниманием, не станут искать утешения в уничтожении монстров, поскольку не будут чувствовать себя одинокими.

2) Приобщать 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. Интересно, что 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. Поэтому заострять внимание на том, что «компьютерные игры – зло», излишне, Вы лишь сделаете малыша одержимым мыслями о запретном плоде со всеми вытекающими последствиями.

4) Необходимо объяснить ребенку различия игры и реальности, что несмотря на интересный виртуальный мир существуют еще настоящие друзья, родители и учеба.

Если верить статистике, 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.

5) Занять его чем-то кроме компьютера. Какое-нибудь хобби ребенку обязательно придется по вкусу, и он станет меньше времени проводить за компьютером.

Любому занятию есть альтернатива. Найдите для своего ребенка замену компьютерной игре исходя из его личных талантов и предпочтений. Не существует детей, которых бы не интересовало ничего кроме компьютера.

6) Ребенку обязательно нужно чувствовать вашу любовь и заботу, быть уверенным, что его обязательно поймут и поддержат. Тогда у него будет меньше поводов отдалиться от вас, «зависнув» в виртуальной реальности.

Больше половины юных пользователей Интернета ищут в нем именно игр и развлечений, которых им не хватает в реальной жизни. Они стремятся заполнить этот пробел виртуальными радостями. Если же у ребенка будет достаточно увлечений и друзей в реальной жизни, ему просто не захочется проводить долгие часы за компьютером.

Источник: Центр Безопасного Интернета в России **http://www.saferunet.ru/**

Статью подготовили:
методисты МБОУ ДО «ГЦД(Ю)ТТ» - Столбченко Т.Н., Новоселова И.В.