

Дети и интернет

(рекомендации для родителей)

Многие дети проводят за компьютером практически все выходные и каникулы, по сути, становясь его "заложниками". Родители, как правило, поощряют такое поведение, ведь когда ребенок занят, они могут погрузиться в свои повседневные проблемы. Таким образом, у ребенка может сформироваться интернет-зависимость – навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность прервать работу в сети. Как правило, в свободное время дети редко используют компьютер в учебных целях, большая часть школьников увлечена компьютерными играми.



Основные типы интернет-зависимости



- навязчивый веб-серфинг – бесцельные путешествия по Интернету, постоянный поиск какой-либо, зачастую ненужной, информации;
- пристрастие к виртуальному общению – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;
- игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми.

Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения в семье.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.



- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Признаки компьютерной зависимости

- Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- Начались проблемы с учёбой.
- Появились проблемы в общении, частые конфликты
- Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Цензура компьютерных игр

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

По этой причине выбирая компьютерную игру для ребенка родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?



Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

1. Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
2. Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).
3. Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
4. Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
5. Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.
6. Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
7. Научить ребёнка способам контролировать отрицательные эмоции, выходить из стрессовых ситуаций.
8. Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

1. Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш

ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.

2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
3. Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
4. Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
5. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
6. В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
7. Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

