Как справиться с компьютерной зависимостью ребенка

Признаки компьютерной зависимости

Выделяют следующие признаки компьютерной зависимости:

1. Длительное пребывание возле компьютера (5-6 часов)

2. Отказ от домашних дел и приемов пищи

Ребенок может игнорировать домашние обязанности, личную гигиену и регулярные приемы пищи ради компьютерной игры или общения в социальной сети.

3. Проявление радости, сменяющейся чувством вины

Этот симптом характерен для зависимости от компьютерных игр. Ребенок целиком погружается в мир компьютерной игры, искренне переживая неудачи, и, радуясь победам. Он может выглядеть расстроенным весь день из-за очередного «промаха» в игре.

4. Повышенная замкнутость и нежелание общаться со сверстниками

5. Агрессивное поведение

Главный симптом компьютерной зависимости – агрессивная реакция на любые попытки и просьбы выключить компьютер. Ребенок сердится, обижается и не желает слушать аргументы родителей.

Как бороться с компьютерной зависимостью?

Если вы заметили у своего ребенка признаки компьютерной зависимости, вам необходимо набраться терпения. Вы должны понимать, что это серьезная проблема, требующая времени и эмоциональных усилий с вашей стороны.

1. Компьютерную зависимость невозможно решить с помощью насильственных методов или психологического давления. Не выдирайте шнур из розетки, не угрожайте выкинуть компьютер из окна или отключить интернет. Это даст не никакого результата, а наоборот, усугубит ситуацию. Ребенок начнет злиться и испытывать сильное желание во всем противостоять.

2. Вместо открытой конфронтации, попытайтесь найти общий язык с ребенком. Перестаньте говорить на тему «Как вреден компьютер!», а постарайтесь узнать, что его в нем привлекает и затрагивает. Чтобы в чем-то переубедить своего ребенка, вам нужно расположить его к себе и вызвать доверие. Поговорите с ним о его играх и иных пристрастиях в компьютере, попросите их показать. Разговаривайте спокойным, доброжелательным тоном. Сыграйте с ним в какую-нибудь игру, комментируя ее, и, говоря на отвлеченные темы. Таким образом, ребенок будет постепенно преодолевать одиночество, к которому он стремится во время игры.

3. Проявляйте усиленное внимание к ребенку. Спрашивайте о его переживаниях, чувствах и желаниях как можно чаще. Он должен почувствовать теплоту и любовь в реальном мире.

4. Если вы заметили, что ребенок доверительно к вам относится, предложите ему установить определённое время пребывания возле компьютера. Подчеркните, что эти правила необходимы для его здоровья. Конечно, не нужно сразу ставить большие ограничения, если ребенок привык сидеть у монитора свыше 4-х часов.

5. Подумайте, какие проблемы мучают вашего ребенка? Компьютерная зависимость – это следствие нерешенных проблем, и, избавляясь от нее, нужно искать главные причины. Например, жизнь в виртуальном мире может

быть бегством от проблем со сверстниками.

6. Лучший способ избавления от компьютерной зависимости – это поиск чего-то нового. Существует множество спортивных секций, кружков и творческих студий. Не бойтесь экспериментировать. Но помните – нельзя заставлять или навязывать свою точку зрения! Вовлеките ребенка в мир окружающей действительности путём предложения ему какой-либо совместной деятельности. Запишитесь в спортзал, на фитнес или в бассейн и попросите его пойти с вами. Пусть он почувствует, что вам это на самом деле интересно, и вы не пытаетесь разлучить его с компьютером. Он сам оценит преимущества новых видов деятельности, а вы ему в этом поможете.

Компьютерная зависимость – одна из тех проблем, которую нужно решать с помощью альтернативных методов, нежели прямого давления и нравоучений. Ведь, человек, находящийся в болезненном состоянии не может его объективно оценить. Поэтому решение этой проблемы занимает длительное время.