



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь ребенку преодолеть компьютерную зависимость

1. Поддерживайте с ребенком беседы об играх. Если игнорировать эту тему, то ребенок уйдет в себя и зависимость будет прогрессировать.
2. Попросите ребенка посоветовать, как помочь другому человеку, страдающему от зависимости (необязательно компьютерной), например, это может быть ваш знакомый или ребенок вашей подруги. Это позволит активизировать у ребенка рефлексию, направленную на способы преодоления зависимости. Важно НЕ подчеркивать, что ваш ребенок должен также использовать эти способы.
3. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям, против которых он не выказывает отвращения и легко их выполняет.
4. Подавайте ребенку пример: пригласите его вместе с вами освоить новое хобби, сыграть в настольные игры или приготовить новое блюдо.
5. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов. Обсуждайте с ребёнком, как можно снять эмоциональное напряжение и выйти из стрессовой ситуации.
6. Ребёнку нужна более выгодная, значимая альтернатива компьютерному увлечению, ведь именно от безысходности и бесперспективности повседневной жизни он совершил побег из мира реального в мир виртуальный. Попробуйте вместе с ним определить значение компьютера в его жизни. Возьмите лист бумаги формата А4 и разделите его пополам. Справа запишите всё, что считаете ответом на вопрос: «Что даёт мне компьютер?», а слева – «Что даёт мне повседневная жизнь?». Обсудите с ребёнком написанное. Покажите, что возможности повседневной жизни шире и интереснее, прежде всего, потому, что они разнообразны, в то время как компьютерные возможности строго ограничены компьютерной программой (например, приобщайте ребёнка к совместному выполнению домашних обязанностей, культивируйте семейное чтение, посещение театра, выставок и т.д.)
7. При желании можно завести домашнее животное (с обсуждением распределения обязанностей по уходу за ним и санкций, если кто-то не выполняет обязанности).
8. Если вы сами зависимы от табака, телевизора или соцсетей, начните демонстративно преодолевать свою «зависимость».
9. Не отвлекайтесь на телефон, когда разговариваете с ребенком.
10. Копируйте интернет-активность ребенка. Если он «зависает» в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени общайтесь с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает. Подобный «трюк» поможет установить контакт. Ребенок будет больше открыт к общению и менее критичен к вашим замечаниям.
11. Переводите ребенка из онлайн в оффлайн. Если ребенок играет в определенный тип игр, то предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Например, если ребенок не может оторваться от создания своего виртуального мира, то подарите ему конструкторы или химические наборы. Если ребенок предпочитает компьютерные квест-игры, сходите на квест в реальности. Ребенку, который играет в шутеры, предложите пробное занятие в спортивной секции.
12. Изучите современные технологии, рассказывайте детям о возможностях, которые они предоставляют. Станьте положительным примером «умного» использования технологий для своего ребенка, он скопирует ваше поведение.
13. Объявите «День свободы от интернета». Заведите в семье особенные дни отдыха от технологий. Это может быть, целиком занятый какой-то активностью – поездкой, длительной прогулкой, катанием на велосипедах, экскурсией, генеральной уборкой, косметическим ремонтом.
14. Дополнительно в этот день объявите, что любой член семьи получает «желтую карточку», когда берет телефон или садится за компьютер. Разработайте способы поощрения за технологическое воздержание. Чем интереснее и сложнее правила, тем лучше может оказаться эффект.