

Причины компьютерной зависимости:

1. Нарушение процессов обмена информации. Испытывая дефицит общения, ребёнок может уйти в компьютерную реальность, где он находит и общение, и информацию.
2. Скрытая или явная неудовлетворённость окружающим миром.
3. Трудности самовыражения. Они, как правило, связаны с отсутствием у ребёнка серьёзных увлечений, хобби.
4. Нарушение социальной адаптации, которая является наиболее частой причиной данной зависимости. Дефицит тёплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребёнка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия самого себя.

Самое важное, на что необходимо обратить внимание: причина такого пристрастия не в привлекательности компьютерных возможностей, а в неудовлетворённости ребёнка повседневной жизнью.

Как помочь ребёнку?

Совет 1: Перечислите, что в течение дня делает ваш ребёнок, а что- управляемая им компьютерная программа.

Соотнесите полученные цифры. Впечатляет? Поставьте ребёнка перед фактом: вот так проходит его жизнь. Спросите, что он чувствует, глядя на результаты, что думает о себе. Возможно это заставит ребёнка задуматься над вопросом: «Кто хозяин моей жизни: я или компьютер?».

Совет 2: Найти альтернативу компьютеру. Попробуйте определить вместе значение компьютера в его жизни. Возьмите лист формата А4 и разделите его пополам. Справа запишите всё, что считаете ответом на вопрос «Что даёт мне компьютер?», а слева- на вопрос: «Что даёт мне повседневная жизнь?». Обсудите с ребёнком написанное. Покажите, что возможности повседневной жизни шире.

Совет 3: Примите, что внешне соглашаясь с проблемой, он будет внутренне признавать их наличие отказываться. Помните: человек меняется тогда, когда вынужден измениться. Стройте отношения в семье на честности и умении признавать ошибки.

Правило 4: Самое трудное- избавить ребёнка от внутренней мотивации проводить время за компьютером.

Правило 5: Будьте искренни с ребёнком, доверяйте ему. Покажите, что вы любите его и верите в него, считаетесь с его мнением. Будьте ему другом и помощником.