

КАК ЗАЩИТИТЬ ПОДРОСТКОВ ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Родители в состоянии избавить своего ребенка от возникновения Интернет-зависимости задолго до того, как это придется делать психологу или психиатру. Обычно для этого необходимо:

- **Уделять своему ребенку как можно больше внимания.**

Дети, окруженные родительской заботой и вниманием, не станут искать утешения в уничтожении монстров, поскольку не будут чувствовать себя одинокими.

- **Приобщать к культуре и спорту.**

Если у ребенка не останется времени на компьютерные игры, то и зависимости взяться будет неоткуда. Интересно, что 90% детей, занимающихся спортом или искусством, не увлекаются компьютерными играми.

- **Не сердиться на ребенка за увлечение играми и ни в коем случае не запрещать их.**

Исключения 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.

- **Объяснить ребенку различия между игрой и реальностью,** что кроме интересного виртуального мира 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.

- **Занять его чем-то еще, кроме компьютера.**

Найдите для своего ребенка замену компьютерной игре исходя из его личных талантов и предпочтений. Какое-нибудь хобби ребенку обязательно придется по вкусу, и он станет меньше времени проводить за компьютером. Не существует детей, которых бы не интересовало ничего, кроме компьютера.

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 игры и развлечения, 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.