

Следующие рекомендации помогут родителям предотвратить возникновение компьютерной и интернет-зависимости.

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно соблюдать эти рамки. Количество времени следует выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется допускать до компьютера: не стоит мешать ребенку познавать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. Начиная с 5 лет ребенку можно позволить знакомиться с компьютером, но не более 2 часов в день и не подряд, а по 15–20 мин. с перерывами. При этом надо объяснить, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.

2. Нужно больше общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать с ним различные мероприятия.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

Важно не критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только усугубить проблему и отдалить его от друзей и близких. Критика воспринимается подростком как отказ понять его интересы и потому вызывает замкнутость, агрессию.

Следует поощрять ребенка за общение со сверстниками в клубах, кружках, в которых подросток может проявить себя, развить свои таланты и способности.

Стоит чаще проводить классные часы, вместе гулять, посещать выставки, концерты, выезжать на природу.

В качестве краткого итога следует отметить, что тяга к компьютерным играм и интернету чревата возникновением сильной зависимости, которая отражается на здоровье и поведении ребенка. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряженным, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным, перестает уделять должное внимание спорту и различным физическим нагрузкам, портит свое зрение, так как постоянно находится перед экраном, у него нарушается сон, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, иногда «забрасывает» учебу, теряет друзей и знакомых, и как следствие – возникает субъективное ощущение одиночества.

Таким образом, и родителям и педагогам важно своевременно распознать проблему и принять соответствующие меры для ее решения.