

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 отворачивания 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

Обсуждайте с ребенком, как можно снять эмоциональное напряжение и выйти из стрессовой ситуации.

6

Обсуждайте с ребенком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе элементы разрушения, уничтожения, деградации личности.

7

Обсуждайте с ребенком положительные явления жизни, положительные черты людей. Вместе с ребенком выберите вещи, которые можно отдать, или вместе привезите корм в приют для животных.

8

При желании ребенка можно завести домашнее животное (с обсуждением распределения обязанностей по уходу за ним и санкций, если кто-то не выполняет обязанности).

9

Если вы сами зависимы от табака, телевизора или соцсетей, начните демонстративно преодолевать свою «зависимость».

10

Не отвлекайтесь на телефон, когда разговариваете с ребенком.

11

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.

12

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.

13

Изучайте современные технологии, рассказывайте детям о возможностях, которые они предоставляют. Станьте положительным примером «умного» использования технологий для своего ребенка, и он скопирует ваше поведение.

14

Объявите «День свободы от интернета». Заведите в семье особенные дни отдыха от технологий. Это может быть день, целиком занятый какой-то активностью – поездкой, длительной прогулкой, катанием на велосипедах, экскурсией, генеральной уборкой, косметическим ремонтом.

15

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.