

Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей является недостаток личностных связей и взаимопонимания с семьей, родственниками и нужными людьми. Обычно предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители имеют связи за границей или часто отсутствует в командировках, а также дети преуспевающих бизнесменов: компьютер и Интернет компенсируют общение с родителями, а потом родители становятся неважными и неглавными персонами. Поэтому основной способ профилактики зависимости у детей - это создание условий для общения.

Правильное воспитание детей (разъяснение, убеждение, личный положительный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний).

Разумное использование компьютера и Интернета. Родители должны объяснить ребенку, что домашние задания - это приоритет номер один; если работа сделана, компьютер твой, нет - не твой.

Компьютерной и интернет-зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка, поэтому важно воспитание и самовоспитание именно в этом направлении (приемы саморегуляции).

Наиболее подвержены развитию зависимостей индивидуумы в подростковом возрасте (это период формирования ценностей, расширения социальных контактов).

Поэтому очень важно правильное воспитание в этот период, так как зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это приводит к следующему:

отсутствует жизненный опыт, развивается инфантилизм в решении жизненных вопросов, появляются трудности в социальной адаптации, раздражительность, агрессивность. Родителям необходимо понять своего ребенка и принять своевременные меры.

Для того чтобы ребенок не стал заложником компьютерных игр, ему необходимо дополнительное внимание родителей и родственников. В идеале родители должны принимать непосредственное участие в жизни своего ребенка, например, занимаясь с ребенком спортом, другим активным отдыхом, посещать разные мероприятия (музеи, ТЮЗы). Но, если это невозможно, есть другие методы ограничения времени работы за компьютером.

Кроме компьютера, существуют спортивные игры, дворовые подвижные игры. Тренируйте мышление и память вместе с ребенком логическими играми. В этом вопросе залогом успеха будет энтузиазм взрослого. Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как к сверхценности. Не предлагайте ему в награду возможность поразвлекаться игрой на компьютере. Компьютеру следует отводиться более скромное место в ряду других занятий. Жизнь ребенка в Интернете является острой проблемой ухода от реальности. Очень часто ребенок имеет легкий доступ к Интернету, который негативно сказывается на психике вашего ребенка. Бесчисленные веб-страницы на любые темы являются неприемлемыми для детей.