

## Рекомендации социального педагога родителям по профилактике компьютерной зависимости подростков.

Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

### Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам;
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера;
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера;
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике;
- Отказ от общения с друзьями.

### *Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости:*

Так как первопричиной ухода подростка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило его уйти «в компьютер».

Неправильно критиковать подростка, проводящего слишком много времени за компьютером.

Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

Лучшая профилактика компьютерной зависимости — это вовлечение молодого человека в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы игры не стали заменой реальности. Показать ему, что существует масса интересных и полезных занятий помимо компьютера, например спорт, творчество.

Есть еще один путь — созидательное творчество в области информационных технологий (курсы программирования, компьютерной графики). Использование увлечения подростка с целью его обучения и развития.

Если самостоятельно вы не можете решить проблему, у вас никак не получается договориться с вашим ребенком, сократить время, которое он проводит за компьютером, тогда стоит обратиться к психологу, чтобы он помог вам разобраться в сложившейся ситуации, справиться с ней.

**подготовлено педагогом социальным Пинчук В.П.**