**КАК БОРОТЬСЯ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ?**



Если вы заметили признаки компьютерной зависимости, вы должны понимать, что это серьезная проблема, требующая времени и эмоциональных усилий с вашей стороны.

1. Компьютерную зависимость невозможно решить c помощью насильственных методов или психологического давления. Не выдирайте шнур из розетки, не угрожайте выкинуть компьютер из окна или отключить интернет. Это даст не никакого результата, а наоборот, усугубит ситуацию. Ребенок начнет злиться и испытывать сильное желание во всем противостоять.
2. Вместо открытой конфронтации, попытайтесь найти общий язык с ребенком. Перестаньте говорить на тему: «Как вреден компьютер!», а постарайтесь узнать, что его в нем привлекает и затрагивает. Чтобы в чем-то переубедить своего ребенка, вам нужно расположить его к себе и вызвать доверие. Разговаривайте спокойным, доброжелательным тоном.
3. Проявляйте усиленное внимание к ребенку. Спрашивайте о его переживаниях, чувствах и желаниях как можно чаще. Он должен почувствовать теплоту и любовь в реальном мире.
4. Если вы заметили, что ребенок доверительно к вам относится, предложите ему установить определённое время пребывания возле компьютера. Подчеркните, что эти правила необходимы для его здоровья.
5. Подумайте, какие проблемы мучают вашего ребенка? Компьютерная зависимость – это следствие нерешенных проблем. Например, жизнь в виртуальном мире может быть бегством от проблем со сверстниками.
6. Лучший способ избавления от компьютерной зависимости – это поиск чего-то нового.

Не бойтесь экспериментировать. Но помните – нельзя заставлять или навязывать свою точку зрения! Вовлеките ребенка в мир окружающей действительности путём предложения ему какой-либо совместной деятельности. Пусть он почувствует, что вам это на самом деле интересно, и вы не пытаетесь разлучить его с компьютером. Он сам оценит преимущества новых видов деятельности, а вы ему в этом поможете.

Компьютерная зависимость – одна из тех проблем, которую нужно решать с помощью альтернативных методов. Человек, находящийся в болезненном состоянии не может его объективно оценить. Поэтому решение этой проблемы занимает длительное время.