

Рекомендации для родителей

По данным психологических исследований, 10–15 процентов пользователей во всем мире страдают интернет-зависимостью. Компьютерная зависимость может проявляться в виде игровой зависимости, пристрастия к виртуальному общению по веб-сети или веб-серфинга.

Объясните причины компьютерной зависимости

Расскажите на консультации, что зависимость формируется, если ребенок не умеет самостоятельно организовывать игру, а родители не контролируют его досуг. Когда в семье дефицит общения, то ребенок использует интернет, чтобы заменить виртуальными разговорами контакт с близкими людьми.

Узнайте у родителей, как они общаются с ребенком. Компьютерная зависимость возникает, если они не осознают взросления ребенка. Другой фактор – отсутствие личного пространства, где ребенок чувствовал бы себя хозяином.

Компьютерную зависимость вызывают психологические проблемы: замкнутый и непопулярный ребенок ищет в виртуальном мире успех и общение, которых ему не достает в реальности. Интернет становится его способом поднять самооценку, обрести уверенность в своих силах.

Объясните родителям, что компьютерные игры для зависимого ребенка становятся способом компенсировать недостающий эмоциональный опыт. Вместе с ними определите, какие психологические потребности подростка не удовлетворены.

Проверьте эмоциональные условия жизни

Чтобы избавить ребенка от зависимости, необходимо изменить его эмоциональное состояние, на которое влияет степень удовлетворения ключевых потребностей. Расспросите родителей об игровом поведении и эмоциональных условиях жизни ребенка. Узнайте о правилах, которые приняты в семье, и уровне общения ребенка.

Недостаток новых впечатлений. Попросите родителей описать досуг ребенка. Возможно, у него нет дел, книг, фильмов, игр, которые соответствуют его возрасту. Или они однотипные, и подростку неинтересно в них играть. Иногда родители разрешают ребенку играть, если он обещает сохранить абсолютный порядок.

К игровой зависимости может привести чрезмерная забота родителей. При первой неудаче они делают все за ребенка, не дают ему пробовать, рисковать и ошибаться. Ребенок не сталкивается с трудностями, не пробует новое, и у него возникает ощущение, что ему не дают действовать самому. Тогда он уходит в игры – туда, где может сам принимать решения.

Дефицит общения. Узнайте, как родители разговаривают с ребенком. Заподозрите дефицит, если они не разговаривают содержательно, не поддерживают любознательность, и ребенок вместо ответов на вопросы слышит смех, умиление или краткие высказывания, например, «так надо», «потому что», «отстань» или «спроси папу».

Дефицит общения также возникает, когда родители мало общаются с ребенком на посторонние темы или отвлек во время общения, уходят. Если подросток вынужден следить за младшим братом или сестрой, выполнять родительские бытовые обязанности, у него также появляется недостаток общения со сверстниками.

Уточните, есть ли у ребенка время на занятие любимым делом. Компьютерная зависимость возникает, когда в расписании подростка только развивающие и учебные занятия.

Отсутствие эмоциональной безопасности. Попросите родителей описать ребенка. Подросток с зависимостью – всегда тот, кто в родительских глазах не очень хорош. Его опишут как неудачника, который нуждается в жестком контроле.

В представлении взрослых, хороший ребенок – это послуш ребенок,

который не мешает и не жалуется. Эмоционально неблагополучный ребенок уходит в игру от родительского разочарования, от отсутствия ощущения счастья повседневного мира.

Потребность в границах и правилах. Узнайте, насколько ясно родители выражают свое отношение к компьютерным играм. Спросите, требуют ли они прекратить игру, только когда злятся. Также родители могут разрешать ребенку играть в качестве поощрения и запрещать, если он плохо себя ведет. Когда родители не могут остановить игру ребенка, они меняют решение в ответ на детские негативные эмоции. Объясните, что исключений из правил нет. Правила и границы не зависят от проступков и достижений ребенка или настроения родителей.

Ребенок радуется, когда садится за компьютер.

Ребенок не хочет оторваться от компьютера, проявляет злость и раздражение, если необходимо прервать игру.

Ребенок не может планировать свое время: когда он играет, а когда занимается домашними делами, уроками.

Все разговоры он сводит к компьютерной тематике.

Перестал общаться с друзьями и знакомыми.

5 признаков компьютерной зависимости

Расскажите, как помочь ребенку преодолеть зависимость

Напомните родителям, что нотации, крики и наказания бесполезны. Игровая зависимость связана с психологическим статусом ребенка и родительским поведением, а не с волевыми качествами или доступностью компьютера. Вместе с родителями

составьте план, чтобы восстановить здоровые способы удовлетворения потребности.

Если ребенку не хватает новизны. Предложите родителям способы разнообразить повседневную детскую активность.

Предложите им запланировать совместное творчество или готовку, перестановку мебели или украшение комнат. Также необходимо, чтобы родители разрешили ребенку шуметь, не следить за порядком во время игры и пробовать новое.

Предложите родителям записать ребенка на пробные занятия в студиях и кружках, например, актерского мастерства или спортивных секциях и организовать постоянное посещение, ребенок заинтересуется. Расскажите им о бесплатных занятиях в школе.

Чем сильнее ребенок ощущает неблагополучие, одиночество и неуспех, тем больше на него влияют семейные факторы

Если ребенку не хватает общения. Диалогичные электронные игры привлекают детей, которые испытывают одиночество.

Расскажите родителям алгоритмы разговора с ребенком, который ищет в играх общение: нельзя ругать или уговаривать его, читать нотации. Нужно говорить о жизни, других людях, рассказывать о хобби, общаться не с целью чему-то научить или от чего-то предостеречь.

Порекомендуйте родителям советоваться с подростком.

Попросите их слушать ребенка до конца и реагировать не на форму, а на содержание его слов.

Расскажите, как поддержать интерес ребенка к сверстникам.

Нельзя давать пугающие и обесценивающие прогнозы, например, «Никто с тобой общаться не будет!». Нужно помочь ребенку расширить круг общения, поощрять его участие во внеклассной деятельности школы и хобби

Если ребенку не хватает безопасности

и комфорта. У подростка формируются зависимости, когда

правила в семье зависят от настроения родителей.

Порекомендуйте родителям проявить интерес к увлечениям ребенка. Начать разговор можно с вопросов, что чувствует ребенок, почему он выбрал именно эту игру. Нельзя критиковать и пытаться доказать правоту, например, с помощью вопросов: «Опять играешь?», «Ты что, еще не сделал?!».

Ребенку нужно дать возможность почувствовать себя успешным. Попросите родителей одобрять и поддерживать его, но не преувеличивать достижения.

- *Если для ребенка электронная игра – единственный разрешенный способ выразить негативные переживания, то расскажите родителям, как научить его выражать агрессию приемлемыми способами. Подростка, который кричит или пинает предметы, важно услышать. Можно сказать: «Когда ты так кричишь на меня, я тоже начинаю злиться и мне труднее тебя понять». Когда подросток будет готов слушать, нужно спросить, чем ему помочь, и оказать эту помощь.*

Если ребенок нуждается в границах. *Вместе с родителями сформулируйте и запишите правила и требования, которые они предъявляют к ребенку. Будьте кратки: три четких и реализуемых правила лучше, чем 33, которые зависят от настроения.*

Отталкивайтесь от обязательных ежедневных дел и действий, которые категорически запрещены. Объясните родителям, что выполнение этих правил не должно зависеть от настроения или степени усталости.

Попросите родителей вместе с ребенком выбрать и использовать один вид поощрения и один вид наказания, которые не связаны с виртуальной игрой и не унижают ребенка. Ребенок может сам сказать, какую родительскую реакцию он предлагает в ответ на нарушение правил и чего хотел бы в качестве поощрения.

Объясните родителям, что нужно использовать только однозначные высказывания, чтобы выразить свое отношение к действиям ребенка. Твердо, но спокойно и ясно обозначить свое пожелание, например, «Я прошу тебя прекратить это делать», «Остановись», «Доделай» или «Убери». Нельзя использовать риторические и двусмысленные высказывания.

+

В конце консультации предложите родителям установить программное обеспечение, с помощью которого можно осуществлять «Родительский контроль». В него входят антивирусное программное обеспечение и фильтр, например, Интернет Цензор, а также спам-фильтр. Предупредите родителей, что нужно заранее сообщить детям, что теперь они могут посещать только разрешенные сайты. Скачайте памятку для родителей о компьютерной зависимости.