Рекомендации родителям по профилактике кибераддикции:

Кибераддикция – это зависимость от компьютерных игр. Особенно опасна тем, на почве компьютерных игр совершаются преступления, причем с особой жестокостью. Группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте 10–17 лет. В России преступления из-за компьютерных игр совершаются в основном на фоне психического расстройства, сопровождающегося внезапно возникшей агрессией.
Исследователи установили, что подростки, которые слишком увлекаются Интернетом, более склонны к агрессии и асоциальному поведению. Наблюдаются серьѐзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность, наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении, отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Вышесказанное обосновывает актуальность профилактики компьютерной игровой зависимости, особенно в подростковом возрасте. Родителям рекомендуется использовать следующие:
Стратегии для профилактики развития кибераддикции:
1 Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.
2 Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.
3 Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и
4 Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).
5 Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
6 Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней и игра не заменит общения.