

Как ограничить время ребенка за компьютером.

1. Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений.

Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).

2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.

4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.

5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.

7. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите путём до установления нормы. Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

ПАМЯТКА

родителям ученика

Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

- Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5-2 часа в день).
- Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Культивируйте семейное чтение.
- Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
- Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение—лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

Примерная схема режима дня школьника

7.30 - Подъём

Не поддавайся соблазну подольше понежиться в постели - лишние 10-20 минут ничего тебе не дадут, а потом придется вскакивать и носиться по комнате, в спешке одеваясь и собираясь или же выскакивать из дома без завтрака.

7.45 -Завтрак

Перед выходом из дома обязательно нужно позавтракать. Даже если есть спрросонья совсем не хочется, слегка перекусить и попить чаю все же следует, иначе уже после первого урока ты будешь чувствовать себя голодным, а в сухомятку жевать на перемене печенье или бутерброд вредно для желудка.

9.00-14.10- в школе

Обучение в школе.

14.30 -Обед

К этому времени, как правило, занятия в школе заканчиваются, и ребята расходятся по домам. Если ты остаешься на группу продленного дня, то, конечно, обедать ты будешь в 13.15.

15.00 – 17.00 - Отдых, прогулка

После обеда лучше немного, хотя бы полчаса, отдохнуть: спокойно полежать, почитать книгу, послушать музыку. Да и тебе самой, плотно пообедав, наверняка не захочется носиться по двору или сразу же, не успев толком отдохнуть от школьных занятий, приниматься за уроки. А потом можно идти во двор гулять: даже зимой, когда рано темнеет, в это время еще светло.

17.30-18.00 - Ужин

Полчаса - дается на то, чтобы, вернувшись с прогулки, спокойно снять верхнюю одежду, переодеться в домашнюю, вымыть руки, почистить обувь, разогреть ужин (если дома еще никого нет).

18.00 - Уроки на завтра

Сколько времени займет подготовка уроков, точно определить сложно - это зависит от того, как много задано (конечно, тут день на день не приходится), насколько эти задания сложные и насколько легко тебе дается тот или иной предмет.

20.00 - Личное время

За два часа ты наверняка справишься со всеми уроками и с полным правом и спокойной совестью можешь заняться своими делами - посмотреть телевизор, поговорить с друзьями по телефону, почитать книгу или поиграть.

21.30 - Подготовка ко сну

Обязательно помойся, почисти зубы, даже если очень не хочется и ужасно лень это делать.

22.00 - Отбой

Не стоит сидеть у телевизора или за компьютером до полуночи - ведь завтра тебе рано вставать, а чем позже ляжешь, тем мучительнее будет тебе вставать. К тому же, после ночных посиделок, в школу на следующий день ты пойдешь, засыпая на ходу, а на уроках будешь сидеть, ничего не понимая. Чтобы как следует отдохнуть и набраться сил, спать нужно примерно по 10 часов в сутки.

Примерная схема режима дня для старшеклассника.

- Пробуждение и подъем 7.00
- Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, посещение туалета, уборка постели, умывание 7.00-7.30
- Утренний завтрак 7.30-7.50
- Прогулка перед школой и дорога в школу 7.50-8.45
- Пребывание в школе (завтрак на большой перемене) 8.45-14.10
- Дорога из школы домой, прогулка 14.15-14.30
- Обед 14.30-15.00
- Послеобеденный отдых, помощь по дому 15.00-17.00
- Приготовление уроков 17.00-19.45
- Свободное время, включая ужин, чтение, просмотр телепередач, приготовление ко сну, вечерний туалет 20.15-23.00
- Сон 23.00-7.00

Успеть сделать как можно больше? Почитать, повидаться с друзьями, помочь по дому, поиграть в футбол, подготовиться к урокам завтрашнего дня... Все это можно успеть лишь при одном условии — подчинить всю свою деятельность определенному ритму, режиму

Симптомы игровой зависимости

- Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Первое: общайтесь со своим ребенком

"на одной волне".

- С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.
- Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы.
- Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

Второе: ограничьте время за компьютером.

- Врачи-офтальмологи считают, что ребенок в возрасте 7-12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 2-3 часа, но не ночью.
- После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы.
- Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Но главное - не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.

Третье: компьютер - во благо!

- Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере "добрые" игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими интересуются папы, поэтому тяжело запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 40-50 минут в день.
- Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его и близко к монитору.

Четвертое: "как прекрасен этот мир, посмотри!"

- Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное - чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры, да что угодно!
- Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Как лечить игромана?

- Вероятно, общения с психологом в этой ситуации будет недостаточно.
- Обратитесь к психиатру или психотерапевту.
- Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства.
- Игроманы часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты.
- Скорее всего, преодолеть уже сформировавшуюся зависимость собственными усилиями родителям будет сложно.
- Не теряйте время и обратитесь к врачу.