

Тест на компьютерную зависимость для родителей

Ваш ребенок:

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер?
 да нет
2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным?
 да нет
3. Груб и раздражителен, если его отвлекают от компьютера?
 да нет
4. Ест и пьет, не отрываясь от компьютера?
 да нет
5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался?
 да нет
6. Неспособен контролировать время, проводимое за компьютером?
 да нет
7. Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в Интернет?
 да нет
8. Не общается или почти не общается с друзьями как раньше?
 да нет
9. Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем?
 да нет
10. Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, об общении в Интернет)?
 да нет

Результат: больше да

Похоже, ваш ребенок действительно болен компьютерной зависимостью. У него стирается интерес к реальной жизни, он становится раздражительным и непослушным. Необходимо срочно принимать меры. Для начала ограничьте время пребывания ребенка за компьютером (функция «разрешенное время» специальной программы, входящей в состав услуги «Заботливый родитель»). Проконсультируйтесь с педагогом или психологом. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить и вылечить компьютерную зависимость. Навязчивое использование Интернет может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.

Результат: 50/50

Ваш ребенок в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера. Уже сейчас он предпочитает общение в Интернет реальному общению. Желательно уменьшить время его работы за компьютером. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить возникновение компьютерной зависимости. Можно также контролировать время, проводимое ребенком в Интернет с помощью специальной программы, входящей в состав услуги «Заботливый родитель», в закладке «разрешенное время» данной программы. Вы сможете установить разрешенные и запрещенные дни и часы пользования доступом в Интернет и другим программами.

Результат: больше нет

Ваш ребенок просто увлечен компьютером, потому что не хочет отставать от жизни или прослыть «белой вороной». Компьютер для вашего ребенка – удобное средство общения и познания. Если же Вас беспокоит, не посещает ли ребенок сайты с вредным для него содержанием, воспользуйтесь функцией «журнал» в специальной программе, входящей в состав услуги «Заботливый родитель». В специальном журнале будут записаны

посещенные ребенком страницы Интернет, и проанализировав их содержимое Вы возможно сможете понять чем привлекателен Интернет для Вашего ребенка.

Советы психологов: как предотвратить компьютерную зависимость

Пытаясь бороться с компьютерной зависимостью, многие родители ошибочно полагают, что достаточно запретить ребенку садиться за компьютер, или прятать компьютер. Но этим Вы добьетесь лишь ссор в семье и отчуждения вашего ребенка. Воспользуйтесь советами психологов, как предотвратить компьютерную зависимость у вашего ребенка и наладить мир в семье.

Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости

Если Вы заметили признаки Интернет–зависимости, проанализируйте: что изменилось в реальной жизни ребенка? Возможно, ему не хватает понимания сверстников или родителей.

Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет

Если Ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, поощряйте участие ребенка в видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами. Например, спортивная секция.

Держите компьютер в открытом помещении

Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка. Тогда ребенок будет у вас на виду.

Не запрещайте Интернет

Для большинства детей Интернет является важной частью их общественной жизни. При полном запрете пользования компьютером ребенок может взбунтоваться или затаить на вас обиду. Установите внутрисемейные правила использования Интернет, воспользуйтесь ограничением доступа в Интернет по времени.

Предложите альтернативы

Если Ваш ребенок увлечен компьютерными играми, попробуйте предложить ему аналог одной из его любимых игр. Например, если ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.

Контролируйте своих детей

Воспользуйтесь услугой «Заботливый родитель», и специальная программа будет контролировать доступ Вашего ребенка в Интернет и осуществлять контроль над посещаемыми сайтами.

Помните, что ограничение доступа в Интернет с помощью программы - это лишь средство, но важно устранить саму причину чрезмерной привязанности ребенка к компьютеру. Только применяя все меры в комплексе, вы увидите желаемый результат.