

**СЕМИНАР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ»**



Консультация с педагогом-психологом поможет:

- Оценить степень зависимости
- Разработать индивидуальный план сопровождения
- Дать рекомендации родителям по взаимодействию с подростком



Организация альтернативной деятельности

Важно предложить подростку интересные занятия, не связанные с компьютером:

- ✓ Спортивные секции
- ✓ Творческие кружки
- ✓ Волонтерство
- ✓ Путешествия и активный отдых

Установление четких правил использования компьютера

- ✓ Ограничение времени за компьютером
- ✓ Определение конкретных задач для работы в интернете
- ✓ Создание списка сайтов, которые можно посещать



Улучшение семейных отношений

Часто компьютерная зависимость является следствием проблем в семье. Поэтому важно:

- ✓ Уделять больше времени общению с подростком
- ✓ Проявлять интерес к его жизни и увлечениям
- ✓ Создавать атмосферу доверия и поддержки в семье



Развитие социальных навыков

Помогите подростку улучшить навыки реального общения:

- ✓ Поощряйте участие в групповых мероприятиях
- ✓ Организуйте совместные семейные активности
- ✓ Поддерживайте дружеские отношения со сверстниками

Формирование критического мышления

Научите подростка критически оценивать информацию из интернета и осознавать риски чрезмерного использования компьютера.

Чего не стоит делать

При борьбе с компьютерной зависимостью важно избегать следующих ошибок:

- ✓ Не применять физические методы воздействия
- ✓ Не использовать обидные прозвища ("больной", "тупой", "игроман")
- ✓ Не критиковать друзей подростка из социальных сетей
- ✓ Не игнорировать проблему, надеясь, что она исчезнет сама собой



4 основных правила для предотвращения развития компьютерной зависимости важно:

1. Установить четкие правила использования компьютера и других гаджетов.
2. Поощрять участие подростка в офлайн-активностях и хобби.
3. Развивать навыки реального общения и социального взаимодействия.
4. Обеспечить психологическую поддержку и открытый диалог с подростком.



Способы обеспечения безопасности в Интернете

- 1) **Открытый диалог.** Регулярно общайтесь с подростком, интересуйтесь его онлайн-активностью
- 2) **Мониторинг.** Следите за развитием событий в онлайн-жизни подростка, но только с его согласия
- 3) **Технические средства защиты.** Используйте программы родительского контроля и фильтрации контента.
- 4) **Развитие критического мышления.** Научите подростка анализировать информацию и распознавать фейки.

Борьба с компьютерной зависимостью у подростков – сложный и длительный процесс, требующий терпения, понимания и профессиональной помощи.