

## ***Як протидіяти uzалежненням?***

Протидія uzалежненням неможлива без налагодження процесу виховання, формування особистості, утвердження справжніх людських цінностей, визначення життєво важливих цілей і можливостей їхнього досягнення, розвитку цілеспрямованості, самостійності та працездатності, налагодження процесу соціалізації особи взагалі. Необхідно сформувавши значущі цілі та цінності, розвинути різнобічні інтереси, сформувавши позитивні установки, почуття відповідальності, надати необхідну допомогу тощо. Потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше.

Комп'ютер у світі дитини має посідати не центральне, а відведене йому належне місце – лише як засіб для вирішення певних конкретних життєвих завдань. Комп'ютер має стати помічником, а не самоціллю.

Є давній вираз: «Раб, зрозумівши, що він раб, вже наполовину вільний». Тому на шляху до позбавлення від залежності її спочатку слід визнати. Позбавлення від залежності буде успішним лише за допомогою близького оточення. Якщо залежна людина вам дорога, проявіть непохитність. Узалежнений повинен усвідомити, кого і що він втрачає у житті. Також важливо вірити у власні сили. В основному, потрібна допомога кваліфікованих фахівців та індивідуальний підхід.

*Як діяти:*

- *спробуйте з'ясувати, що у віртуальному житті подобається людині, чим її не влаштовують реальні події;*
- *варто уникнути різкої і негативної критики захоплень залежного, висловлювати свою думку максимально м'яко;*
- *проконсультуйтеся із психологом, запропонуйте залежному зустріч із фахівцем;*
- *спробуйте зрозуміти суть і процес улюблених ігор людини, це допоможе піти на зближення і встановити контакт;*
- *обмежте доступ залежного (аргументовано !) до фільмів, книг та ігор, заснованих на насильстві і жорстокості, що допоможе уникнути посилення нападів агресії.*

### ***Попередити виникнення залежності***

**Як** будь-якій хворобі легше запобігти, аніж вилікувати, так і у випадку залежності від комп'ютера батькам варто вжити заходів для того, аби дитина не стала залежною. Не бійтеся навантажувати свою дитину. Вона повинна мати обов'язки, розпорядок дня, захоплення. Потрібно йти шляхом профілактики: залучити дитину до громадської діяльності, здорового способу життя.

**Встановіть** спільно з дитиною регламентований час для роботи за комп'ютером або спеціальну програму-таймер, яка регулює перебування за монітором. Перевіряйте, чим займається дитина: встановіть комп'ютер у загальній кімнаті, зареєструйтеся у соцмережах та додайте дитину у друзі або попросіть знайомих про це. Обговорюйте, чим підліток займається, чим цікавиться в мережі.

Подолати комп'ютерне узалежнення може допомогти навіть той самий комп'ютер, але робота на ньому в такому разі повинна перестати бути бездумною розвагою і простим витрачанням часу, а перетворитися на цілеспрямовану продуктивну діяльність, причому таку, що матиме для підлітка особистісний сенс (комп'ютер повинен допомагати в реальному повсякденному житті). Дитина – обов'язково під керівництвом дорослих – може оволодіти графічними і текстовими редакторами, мовами програмування, основами WEB-дизайну та ін., що знадобиться їй у реальному житті. Важливо навчити підлітка отримувати від своєї роботи не відкладену в часі та уявну, а реальну сьогоденну вигоду: брати участь у конкурсах програмістів, олімпіадах, інших змаганнях, займатися спортивним програмуванням, вивчати іноземні мови, вчитися вирішувати реальні життєві завдання.

**Адже подібних корисних та потрібних, як самому підлітку, так і іншим, справ, які допоможе вирішити комп'ютер, може бути безліч; а чим більше вигоди навчиться підліток отримувати від своїх занять, тим легше буде йому в житті, як зараз, так і у майбутньому!**