

## Памятка для родителей по предупреждению компьютерной зависимости



1. Проанализируйте, что в реальной жизни заменяет ребенку компьютер (дефицит внимания, общения, ощущение силы и т.д.).
2. Составьте четкий распорядок дня. Выработайте с ребенком правила работы на компьютере: 20 мин. играет, 15 мин. занимается другими делами.
3. Обговорите с ребенком санкции за нарушение или обман.
4. Проведите доверительную беседу о вреде здоровью, внешности, женственности и мужественности с приведением фактов, иллюстраций, примеров, статистики.
5. Наиболее ответственный период развития психики человека — возраст от трех до пяти лет. Постарайтесь оградить ребенка в этот период от компьютерных игр.
6. Не разрешайте играть на компьютере перед сном.
7. Ни в коем случае не позволяйте ребенку развлекаться в компьютерном клубе ночью.
8. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение ребенка со сверстниками.
9. Как можно раньше выработайте правильное отношение к компьютеру как к машине для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.
10. Не разрешайте есть или пить чай за компьютером.
11. Замечайте, когда ребенок соблюдает ваши требования, при этом обязательно похвалите его.
12. НЕ используйте компьютер как средство поощрения ребенка. Контролируйте пользование компьютером во время болезни или каникул.
13. Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
14. Предложите другие формы досуга: совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).
15. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).
16. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
17. Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм.