

# «Профилактика компьютерной зависимости – советы родителям»

Для профилактики компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее:

## *Живите с ребенком ВМЕСТЕ!*

- ✚ 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.
- ✚ Ограничьте время игр с компьютером, установив четко определенный временной интервал. Резко запрещать работать на компьютере нельзя: обозначьте для ребенка, что при соблюдении установленных границ времени, после перерыва возможно возобновление занятий.
- ✚ Предложите другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия. Предложите ребенку альтернативу компьютеру: интерактивные игры со сверстниками, познавательные путешествия, прогулки, чтение книги, рисование.
- ✚ Покажите ребенку, что компьютер – это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребенка.
- ✚ Учите ребенка общаться: знакомиться, мириться, договариваться. Повышайте самооценку ребенка.

- ✚ Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, и которые Вы приобретаете для ребенка, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
- ✚ Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, необходимо обращаться к психологам, в специализированные центры.

**Больше общайтесь с вашим ребенком, обсуждайте свои и его чувства – основной причиной возникновения**

**компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения.**

