

Памятка для родителей «Профилактика компьютерной зависимости»

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.

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.

Покажите ребенку, что компьютер – это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

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.

Больше общайтесь с вашим ребенком, обсуждайте свои и его чувства – основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают

Недостаток общения.