

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА от КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

(рекомендации для родителей)

- Будьте примером для своих детей, больше общайтесь с ними, используйте методы убеждения, разъяснения.
- Познайте компьютер хотя бы на элементарном уровне для контроля использования компьютера ребенком.
- Способствуйте наличию у ребенка увлечения, хобби, не связанного с компьютером.
- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками.
- Интересуйтесь: где и с кем играет ваш ребенок.
- Сбалансируйте режим дня ребенка, чтобы у ребенка не оставалось свободного времени.
- Не допускайте игру детей в компьютерные игры перед сном.
- Помните! Безопасное время работы за компьютером для подростка – не более 1,5 - 2 часа в сутки.
- **Организируйте разумное использование компьютера и интернета ребенком:**
  - после выполнения домашних заданий, различных дел и поручений;
  - установите программное обеспечение для контроля игр ребенка;
  - контролируйте время игры за компьютером путем введения пароля, исключив доступ использования его без разрешения родителей;
  - контролируйте игры, в которые играет ребенок и интернет-сайты, которые он посещает, чтобы они не причинили вреда его здоровью;
  - привлекайте ребенка к использованию полезных программ на сайтах;
  - ограничьте доступ к играм и фильмам с высоким содержанием насилия (ориентируйтесь на рейтинги: +6, +12, +16, +18).
- **Способствуйте эмоциональному развитию ребенка:**
  - изыщите возможность уделять ребенку больше времени; организуйте совместные походы, экскурсии, семейные праздники, посещение театра, кино, музея и т.п.;
  - помогайте отслеживать и анализировать свои поступки, мысли, эмоции;
  - научите осознавать свои потребности, ставить цели и достигать их, организовывать время (например, с помощью книги М.А. Лукашенко «Тайм-менеджмент детей и подростков: книга продвинутых родителей»);
  - обеспечьте физическую активность (минимум – 2 часа в день);
  - развивайте музыкальные вкусы, приобщайте к классической музыке;
  - поощряйте творческое решение актуальных проблем.
- **Способствуйте социальному развитию ребенка:**
  - создайте условия для того, чтобы Ваш ребёнок (подросток) нашёл себе группу сверстников, которая помогала бы ему развиваться;
  - найдите учреждение дополнительного образования (работы) для ребёнка (подростка), помогите ему самому найти его;
  - среднему и старшему подростку (13-17 лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей).