

Профилактика компьютерной и игровой зависимости у детей и подростков!

1. Вы пример для подражания !

Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.

2. Общение — самое главное !

Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда Вы сажаете своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал Вам заниматься своими делами – Вы **САМИ** распахивают дверь для **ЗАВИСИМОСТИ**.

3. Игра игре рознь!

Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм.

4. Совестная деятельность

Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, и фа в шахматы и т. д.).

5. Лимит

Установка специальных сетевых фильтров и специализированного программного обеспечения, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

6. Компьютер - награда !

Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

7. Активная деятельность

Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.

8. Реальный мир

Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

9. Творчество

Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.

10. Режим

До 5 лет - познание мира без посредничества электроники.

С 6 лет - (15-20 мин. в день).

Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.

Категорически запрещается играть в компьютерные игры **перед СНОМ**.

11. Последовательность

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно.

12. Безысходность!

Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.