

Памятка для родителей обучающихся "Профилактика компьютерной зависимости у ребенка"

Памятка для родителей обучающихся "Профилактика компьютерной зависимости у ребенка"

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.
2. Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.
3. Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. 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.
4. Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
5. Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.
6. Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".
7. Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.
8. Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).

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

10.Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

11.Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

**Памятка для родителей обучающихся
"Рекомендации по профилактике
компьютерной зависимости у младших школьников"**

1. Общайтесь со своим ребенком "на одной волне". С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.
2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
3. Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч до сна и особенно ночью.
4. Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.
5. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры и т.д. Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.
6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.
7. Культивируйте семейное чтение.
8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.
9. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
10. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
11. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
12. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.
13. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
14. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.