Советы психолога Веры Абраменковой.

***Компьютер вытесняет традиционную игру, в том числе коллективную игру со сверстниками, столь необходимую для психического становления и личностного развития». Все же, если ребенок играет в развлекательные компьютерные игры, то автор рекомендует сделать следующее:***

1. Ограничьте время игр: для 6-7 леток 10 минутами, для 8-10-леток – 15-20 минутами. Затем необходимо сделать перерыв, сменить род деятельности. Это необходимые санитарные нормы. Объясните ребенку, что все игры на компьютере основаны на быстроте и точности, а не на продолжительности. Помимо вреда для нервной системы подобное «упорство» может привести к ослаблению зрения.

2. Установите закон расстояния для игровых приставок не менее двух метров, для персональных компьютеров - 30-40 см, при обязательном применении защитного экранного фильтра для снижения воздействия высокочастотных колебаний. Комнатные растения, свежий воздух, ионизатор (*типа отечественного «Супер-плюс»)* помогут ослабить вредное воздействие.

3. Установите временной закон: не играть перед сном, сразу после еды и, конечно при несделанных уроках. Установите код для включения компьютера и автоматический прерыватель сеанса игры.

4. Контролируйте содержание игр, исключайте сюжеты с насилием, жестокостью, элементами культовых ритуальных обрядов.

***А главное – больше играйте с ребенком в игры вашего детства, простые и добрые, чтобы компьютерная игра была вытеснена полноценным и содержательным общением с вами.***