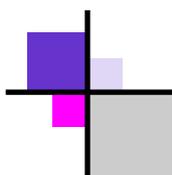


Сегодня термин «компьютерная зависимость» звучит все чаще. Эти умные машины проникают повсюду. Компьютерная зависимость у детей и подростков приняла масштабы эпидемии.



## Разговор с родителями

### Симптомы компьютерной зависимости

- Ожидание с нетерпением момента занятий с компьютером.
- Отсутствие контроля над временем
- Сухость глаз
- Неуверенность в себе
- Желание увеличить время пребывания за компьютером
- Неряшливость

### Этот опасный виртуальный мир...



Возникает вопрос к родителям: как они создали такую атмосферу, что ребенок чувствует свое

## Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?

1. Познакомьте его с временными нормами (для детей 7-12 лет — 30 минут в день, но не ежедневно; 12-14-летние могут проводить 1 час в день; от 14 до 17 лет — 1,5 часа).

2. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).

Прежде всего, следует привести образ жизни ребёнка к некоему балансу. В ней должно быть что-то интересное помимо Интернета и компьютерных игр. Уместным здесь будет обращение к спорту,

туризму, занятиям музыкой, художественной фотографией... Психологи не встречали ребенка, увлеченного, например, спортом, который был бы при этом зависим от компьютерных игр. Компьютер да-

ет пищу для ума, но не дает проживания момента. Дети, зависимые от компьютера, видят в нем способ своей реализации - реализации силы, власти, возможности контролировать.



## Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?

бессилие и нереализованность?

3. Приобщайте к домашним обязанностям.

4. Культивируйте семейное чтение.

5. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.

6. Контролируйте

ребёнка в доме. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.

круг общения, приглашайте друзей

7. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

8. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

9. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, выработайте устойчи-

вое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

10. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Проанализируйте, не являетесь ли Вы

сами зависимыми?

Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребенка. Надо хорошо понимать те чувства, которые испытывает ребёнок во время увлечённой игры на компьютере.

Игра даёт ребёнку те эмоции, которые не всегда даёт ему жизнь. Это широчайший спектр — от положительных

восторг, удовольствие, увлечённость, досада, гнев, раздражение.

И все это можно испытать, не вставая с места. Есть и другой важный аспект: ребёнок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка — аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира.

## Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?

**Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно и отучать ребенка от компьютера нужно тоже постепенно.**

