

## Памятка для родителей.

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

1. Познакомьте его с временными нормами.
2. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.
7. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
8. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
9. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
10. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
11. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
12. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на входжение определенной информации.
13. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).
15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

### Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?

1. Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству, его попыткам, уходу из дома и пр.).
2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учетом индивидуальной ситуации и личностных особенностей вашего ребенка.
4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
7. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.
8. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала — к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.
9. Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изменив его сознание.
10. Ищите психолога, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости