

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

«Профилактика компьютерной зависимости у ребёнка».

Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно рекомендовать выполнять следующие правила:

- Введите четкий режим. «Общение» с компьютером – не более 1 ч. в день и не подряд, а по 20 мин.с перерывами. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, детей помладше отвлекайте другими занятиями.
- Поощряйте и хвалите детей. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом - раздражаются, срываются на крик. Относитесь ровно, индифферентно к успехам в компьютерной игре, ведь поощрение и так уже заложено программой.
- Родители - образец для подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.
- Контролируйте занятость ребенка (кружки, широкие интересы). Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системы, антивирус и спам – фильтр.
- Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
- Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.