

## **Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости:**

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