

Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

- 1** Общайтесь со своим ребенком «на одной волне». Делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы.
- 2** Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.
- 3** Для ребенка очень важно, как воспринимают его близкие люди. Это – основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.
- 4** Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое неприятие зла, того, что разрушает, уничтожает личность.
- 5** Ограничьте время, которое ребенок проводит за компьютером, не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5–2 часа до сна и особенно ночью.
- 6** Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и интернет в помощь учебе.

7

Старайтесь держать в компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки».

8

Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игры, прекратите ее.

9

Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Запишите его в секцию или студию.

10

Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники, в другие страны.

11

Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

12

Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Он может помогать родителям и выполнять посильную работу.

13

Культивируйте семейное чтение: читайте ребенку сами его любимые книги, комментируйте текст.

14 Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.

15 Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка. Научите способам снять эмоциональное напряжение, выйти из стрессовых состояний.

16 Играйте в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к традиционным играм.

17 Не разрешайте ребенку выходить в интернет и играть в компьютерные игры бесконтрольно.

18 По времени игра для младших школьников не должна превышать 10–15 минут или нужно записать промежуточные результаты и продолжить ее.

19 Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

20 Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми. Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.