

Памятка

Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

- 1.Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).
- 2.Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- 3.Приобщайте к домашним обязанностям.
- 4.Культивируйте семейное чтение.
- 5.Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- 6.Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- 7.Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
- 8.Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- 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.
- 13.Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- 14.Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- 15.Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.