

***Рекомендации родителям,  
которые хотят правильно  
организовать  
взаимодействие своего ребёнка  
с компьютером и другими  
аналогичными электронными  
гаджетами.***

- С самого начала чётко оговорите правила использования компьютера именно в вашей семье (например, когда и сколько, только после домашних дел и уроков, не открывать и не читать письма неизвестных отправителей, нигде не регистрироваться без ведома родителей и т.д.);
- Контролируйте, сколько времени и чем занимается ваш ребёнок за компьютером, просматривайте историю поиска;
- Не оставляйте ребёнка один на один с компьютером, и поэтому не целесообразно ставить компьютер в детскую комнату;
- Приучите ребёнка делать паузы в работе за компьютером, делать гимнастику для глаз;
- Организуйте досуг ребёнка так, чтобы вам не пришлось силой его выволакивать из-за компьютера (прогулка в парк, катание на велосипеде, роликах, лыжах, поход, пикник, рыбалка). Очень важно предложить альтернативу. Просто запретить – это не правильно;
- Установите программу родительского контроля на ваш компьютер, которая позволит уберечь вашего ребёнка от ссылок и перехода на запрещённые сайты;
- Выбирайте и устанавливайте только те игры и мультфильмы, с которыми сами уже ознакомились;
- Выстраивайте доверительные отношения с вашим ребёнком. Излишняя критика может подтолкнуть ребёнка к виртуальному миру, так как там он чувствует успех и поддержку;
- Интересуйтесь увлечениями ребёнка. Старайтесь разнообразить его жизнь, предложить малышу то, что ему интересно, что позволит вытащить его из виртуального мира (секции, кружки, бассейн, музыка, домашний питомец).

## **Помните:**

К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером

И конечно не спешите навешивать на ребенка ярлыки «игроман», «зависимый», «больной»... **Вникните, разберитесь в том, чего хочет и о чем мечтает ваш ребенок.** Есть у него зависимость или нет – вы поймете довольно быстро, а испорченные отношения и разорванный контакт с подростком доставят еще немало хлопот. **Главное – любить ребенка, принимать его со всеми его странностями и увлечениями.**

***Научить ребёнка благоразумному  
использованию компьютеров и телевизоров  
можно лишь собственным примером.  
Начните с себя!***