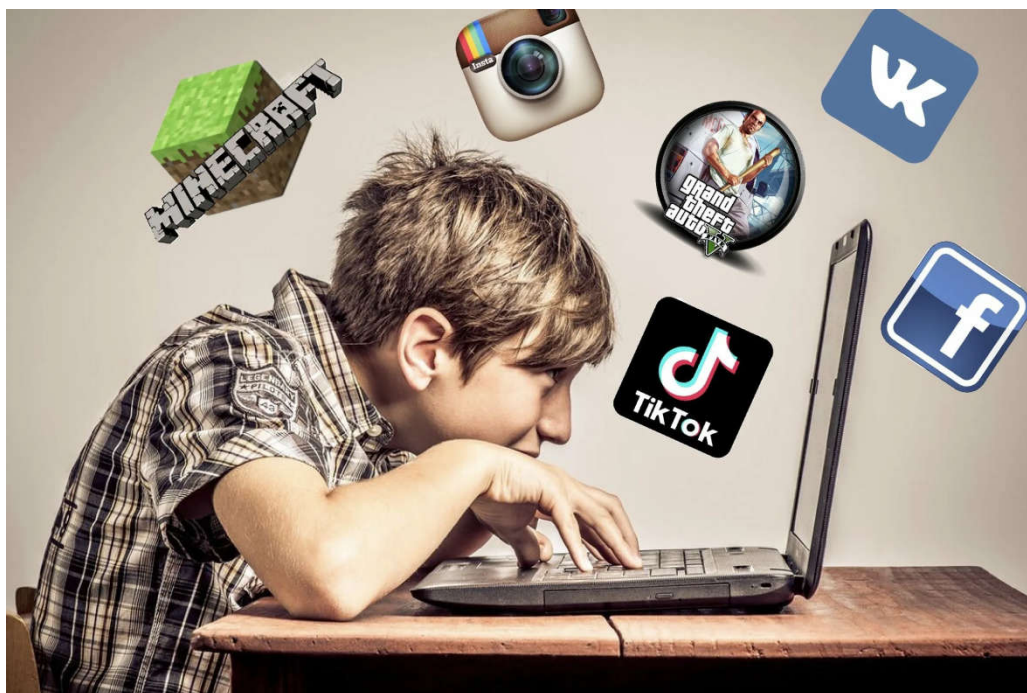


**Рекомендации родителям
по профилактике
компьютерной и телефонной
зависимостей у детей**



- 1. Всегда оговаривайте временные рамки игры на компьютере или в телефоне и точно их соблюдайте.**
- 2. Выбирайте количество времени, исходя из возрастных особенностей ребенка:**
 - до 5 лет ребенка вообще не рекомендуется допускать до компьютера или телефона;
 - знакомиться с компьютером и телефоном ребенку можно начинать с 5-7 лет, но не более 15-20 минут в день с перерывами.
- 2. Если ребенок (подросток) уже склонен к компьютерной (телефонной) зависимости, он может проводить за компьютером (телефоном) 1 час в будний день и 1,5 часа – в выходной, но обязательно с перерывами.**
- 4. Не идите путем насилия и ввода строгих запретов и ограничений, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение может привести к кардинальным поступкам (попытке суицида, уходу из дома, и т.п.).**
- 5. Настройтесь преодолевать болезненное состояние с учетом индивидуальной ситуации и личностных особенностей ребенка.**
- 6. Расскажите о пользе, которую можно извлечь из использования компьютера (телефона).**

7. Старайтесь «стрелялки» и «бродилки» заменять играми, которые развивают логическое мышление.

8. Установите небольшое ограничение режима пребывания за компьютером (телефоном). В случае, если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.

9. Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом (например, если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам отец должен соблюдать время и не играть по три-четыре часа).

10. Предложите другие возможности времяпрепровождения. У ребенка (подростка) должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером (телефоном).

11. Составьте список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).

12. Необходимо проводить профилактические меры по предупреждению компьютерной (телефонной) зависимостей у детей и подростков на уровне семьи и школы. Родители и учителя помогают ребенку *освоить реальный мир*. Важно, чтобы они же обучили детей «правилам безопасности» в виртуальном мире.