



## Памятка для родителей

### Профилактика

### интернет – зависимости

#### **Рекомендации родителям для профилактики развития компьютерной зависимости детей:**

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец (мать) разрешает сыну (дочери) играть за компьютером не более часа в день, то и сам он (она) не должен играть по три-четыре часа.
2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.
3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, спорт, различные игры и т. д.).
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).
5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.
7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры

#### **Первые признаки компьютерной зависимости:**

- прогулял школу - играл в компьютерную игру,
- хотя бы одну ночь провел у компьютера,
- ест и пьет чай там же,
- не выходит гулять, все сидит за компьютером,
- мало общается,
- нервный,

- груб и раздражителен,
- забывает поесть и почистить зубы,
- пребывает в плохом настроении,
- не знает, чем себя занять, если его любимая игрушка - компьютер - сломался.

#### **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:**

- *Разместите компьютер в общей комнате- таким образом, обсуждение интернета станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.*
  - *Используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребёнка в Сети. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 15 минут подряд. Играть в компьютерные игры перед сном запрещается всем детям.*
  - *Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системе, антивирус и спам - фильтр.*
  - *Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего компьютера - это поможет отфильтровать вредоносное содержимое; выяснить, какие сайты посещает ребёнок; установить временные рамки использования компьютера или Интернета; заблокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети.*
- 
- \* *Создайте «Семейные интернет- правила», которые будут способствовать онлайн- безопасности детей.*
  - \* *Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе использования компьютера, интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными онлайн.*
  - \* *Предложите ребёнку другие возможности времяпрепровождения: походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры.*
  - \* *Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания в качестве поощрения (например, за уборку в своей комнате).*

#### **Телефоны доверия**

**8(3902)21-52-51** ППМС-центр

**8 800 200-01-22**-Общероссийская горячая линия детского телефона доверия

**Живите с ребенком ВМЕСТЕ!**