

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ ЗАВИСИМЫМ ОТ КОМПЬЮТЕРА?**

- 1.Познакомьте его с временными нормами.
- 2.Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
- 3.Приобщайте к домашним обязанностям.
- 4.Культивируйте семейное чтение.
- 5.Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- 6.Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.
- 7.Найдите место, где ребенок проводит свободное время.
- 8.Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
- 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. Установите запрет на вхождение определенной информации.
- 13.Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- 14.Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).
- 15.Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.