ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО - АНАЛИТИЧЕКИЙ ЦЕНТР»

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА от КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?**

(рекомендации для родителей)

* Будьте примером для своих детей, больше общайтесь с ними, используйте методы убеждения, разъяснения.
* Познайте компьютер хотя бы на элементарном уровне для контроля использования компьютера ребенком.
* Способствуйте наличию у ребенка увлечения, хобби, не связанного с компьютером.
* Поддерживайте общение ребенка со сверстниками.
* Интересуйтесь: где и с кем играет ваш ребенок.
* Сбалансируйте режим дня ребенка, чтобы у ребенка не оставалось свободного времени.
* Не допускайте игру детей в компьютерные игры перед сном.
* Помните! Безопасное время работы за компьютером для подростка – не более 1,5 - 2 часа в сутки.
* **Организуйте разумное использование компьютера и интернета ребенком:**

- после выполнения домашних заданий, различных дел и поручений;

- установите программное обеспечение для контроля игр ребенка;

- контролируйте время игры за компьютером путем введения пароля, исключив доступ использования его без разрешения родителей;

- контролируйте игры, в которые играет ребенок и интернет-сайты, которые он посещает, чтобы они не причинили вреда его здоровью;

- привлекайте ребенка к использованию полезных программ на сайтах;

- ограничьте доступ к играм и фильмам с высоким содержанием насилия (ориентируйтесь на рейтинги: +6, +12, +16, +18).

* **Способствуйте эмоциональному развитию ребенка:**

- изыщите возможность уделять ребенку больше времени; организуйте совместные походы, экскурсии, семейные праздники, посещение театра, кино, музея и т.п.;

- помогайте отслеживать и анализировать свои поступки, мысли, эмоции;

- научите осознавать свои потребности, ставить цели и достигать их, организовывать время (например, с помощью книги М.А. Лукашенко «Тайм-менеджмент детей и подростков: книга продвинутых родителей»);

- обеспечьте физическую активность (минимум – 2 часа в день);

- развивайте музыкальные вкусы, приобщайте к классической музыке;

- поощряйте творческое решение актуальных проблем.

* **Способствуйте социальному развитию ребенка:**

- создайте условия для того, чтобы Ваш ребёнок (подросток) нашёл себе группу сверстников, которая помогала бы ему развиваться;

- найдите учреждение дополнительного образования (работы) для ребёнка (подростка), помогите ему самому найти его;

- среднему и старшему подростку (13-17 лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей).