

## Четыре приема профилактики компьютерной зависимости у детей

### **Придерживайтесь четкого распорядка дня**

Выделяйте ребенку на «общение» с компьютером 30–40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на его слезы, капризы и жалобы. При этом реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, переключайте внимание на другие занятия.

### **Поощряйте и хвалите ребенка**

В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не видят порой от своих родителей. Поэтому не скупитесь на похвалу даже за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми, замечать даже маленькие победы.

### **Будьте примером для подражания**

Не нарушайте правила, которые сами установили для ребенка. Проанализировать собственные зависимости – курение, алкоголь, телевизор, компьютер. Освобождение от своих зависимостей – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

### **Контролируйте занятость ребенка**

Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства. Придумайте и организуйте мероприятия для всей семьи: поход в театр, поездка за город, туристический поход, театральные постановки, семейные праздники.