

Как уберечь ребенка от негативного влияния компьютера?

(информационные буклеты психолога для родителей)

Что же делать, если у ребёнка присутствуют признаки компьютерной зависимости?

- Не паникуйте, спокойствие только спокойствие, излишняя тревожность только усугубит ситуацию.
- Не стоит полностью лишать ребенка интернета или игр на телефоне.
- Спросите себя, а у вас есть такая же зависимость, может быть, ребенок с вас берет пример.
- Не осуждайте, не ругайте. Помогите увидеть причину и следствие: «У тебя оценки стали хуже. Что будешь делать?».
- Совместно с ребёнком обсудите правила общения с компьютером и санкции. Исключений из установленных правил не должно быть. Компьютерную игру можно давать играть только на 30 мин в день, не больше. Осмысленные ограничения – создают безопасность для вашего ребенка.
- Ребёнок будет манипулировать вами. Конфликт неизбежен, будьте готовы к нему.
- Создайте позитивную замену компьютерным играм в реальной жизни. Увлечите его своим любимым занятием, которое вас радует, и которому вы уделяете время. У вас есть такое занятие? Не забывать про семейные традиции.
- Не старайтесь загрузить ребенка различными кружками и секциями в надежде отвлечь от компьютера. Это вызовет протест со стороны ребенка. Лучше помогите ему найти своё хобби. Помогите развивать таланты, отмечайте успехи. Спорт в помощь.
- Будьте искренне, дети очень чувствительны, быстро распознают фальшь в наших словах и перестают доверять взрослым.
- Обратитесь к психологу и/или изучите литературу на эту тему.
- Повернитесь лицом к своему ребенку, и это улучшит и вашу жизнь тоже.