

Памятка родителям подростков
«Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?»

1. Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).
2. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
7. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
8. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
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.
13. Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
15. Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.