

## Консультация для родителей

### КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ

Все чаще и чаще родители приходят с запросом помочь отучить ребенка длительное время "зависать" в телефоне или на компьютере.

Первое, на что хочется обратить внимание, что родители сами дают в руки пресловутый телефон. Сначала, чтобы накормить ребенка (он смотрит мультфильмы и прекрасно кушает), потом, чтобы мама занималась домашними делами, а ребенок играл в телефоне (я знаю, что никуда не влезет, так как телефон интересен), в младшем школьном возрасте (у всех детей есть же телефон и у моего должен быть), в подростковом (лучше не буду с ним конфликтовать, а то испортятся отношения).

Если вы, уважаемые родители, не проследили связь между вами и вышесказанным, значит все замечательно. Ну а теперь о главном.

Для профилактики компьютерной зависимости нужно соблюдать **безоговорочные правила.**

1. Одно мнение на двоих родителей. Если папа сказал: "Никакого сегодня телефона" и пояснил, почему так, то мама не может разрешить.

2. Купите песочные часы и договоритесь о времени нахождения в телефоне. Когда время истекло, а у ребенка, например, не окончена игра, и он просит чуть-чуть продлить, то тогда спросите: "Сколько тебе нужно точно времени?". Если это школьник, то скажет количество минут, а если дошкольник - покажите на часах, где должна быть стрелочка, которая обозначает окончание.

3. Разнообразьте игры на компьютере и телефоне, больше интеллектуальных.

4. Загружайте детей домашними обязанностями.

5. Покупайте настольные игры, их сейчас огромное количество.

6. Умейте доступно объяснить, почему нельзя.

7. Ведите открытый диалог и наладьте доверительные отношения.

Если при выполнении вышесказанного нет прогресса, то обращайтесь к психологам, работающим с зависимостями.

Педагог-психолог А.В. Крылатова