Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 75»

**ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ**

**«ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ»**

Подготовила

Воспитатель высшей категории

Перепелина Надежда Владимировна

Г.Ярославль, 2022г.

 **Памятка для родителей**

**«Профилактика**

**компьютерной зависимости»**

 Для профилактики компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее: Живите с ребенком ВМЕСТЕ!

- Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну [играть](http://da.zzima.com/) не более часа в день, то сам не должен [играть](http://da.zzima.com/) по три-четыре.

- Ограничьте время игр с компьютером, установив четко определенный временной интервал. Резко запрещать работать на компьютере нельзя: обозначьте для ребенка, что при соблюдении установленных границ времени, после перерыва возможно возобновление занятий.

- Предложите другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия. Предложите ребенку альтернативу компьютеру: интерактивные игры со сверстниками, познавательные путешествия, прогулки, чтение книги, рисование.

- Покажите ребенку, что компьютер – это  очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения. Не пресекайте и, по возможности, удовлетворяйте любопытство ребенка.

 - Учите ребенка общаться: мириться, договариваться.

- Обращайте внимание на игры, в которые [играют](http://da.zzima.com/) дети, и которые Вы приобретаете для ребенка, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

- Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, необходимо обращаться к психологам, в специализированные центры.

**Больше общайтесь с вашим ребенком,**

**обсуждайте свои и его чувства – основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток** **общения.**