

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

### Родитель обязан:

- показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если родитель разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по 3-4 часа;
- постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера – может быть, подросток начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете) и т.п.
- ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если подросток склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами;
- предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.);
- обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
- крайне важно научить подростка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения;
- часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неспешность подростка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная неадаптированность. Такой подросток комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы подростка.