

# Осторожно!

## Компьютерная зависимость!

Определить зависимость можно так: если «общение» с компьютером контролируется (человек пришел, поиграл и ушел), то все в порядке; если вместо запланированного часа играет несколько часов напролет, значит – это проблема.

Если лишить возможности играть, начинается депрессия. Дети забрасывают учебу, спорт, живое общение, и в конце концов перестают принадлежать себе.

### Как не позволить ребёнку стать игроманом?

- Не позволяйте ребенку заигрываться в одну игру;
- Контролируйте время, которое ребёнок проводит у компьютера;
- Больше разговаривайте с ребенком, акцентируйте внимание на впечатлениях от событий реальной жизни. Тогда он сам поймет, что жизнь вокруг него более интересна, чем поверхностные впечатления от компьютерного мира.
- Организуйте посещение ребёнком кружков, секций, курсов.
- Установите компьютер не в детской комнате, а в общей, чтобы можно было следить, для чего он используется.
- Попросите объяснить, показать, как действует Интернет.
- По возможности ненавязчиво общайтесь с ним во время "путешествия в сети". Это поможет выяснить, чем он занимается в данный момент.

### Правила безопасности при общении в сети:

- Приучите ребёнка показывать вам все, что ему причиняет какие-либо неудобства при общении в сети, вызывает сомнение, страх.
- Нельзя оставлять знакомым из сети свой домашний адрес, номер телефона, школы.
- Нельзя встречаться с новыми друзьями, не сообщив взрослым.
- Нужно покинуть чат, если беседа принимает угрожающий характер.

### Информация к размышлению!

Если ребенок днями и ночами сидит за монитором, психологи советуют поискать корни проблемы в семье. Возможно, родители больше заняты своими делами, поэтому ребенок стремится уйти от переживания по поводу невнимания взрослых в виртуальный мир.

