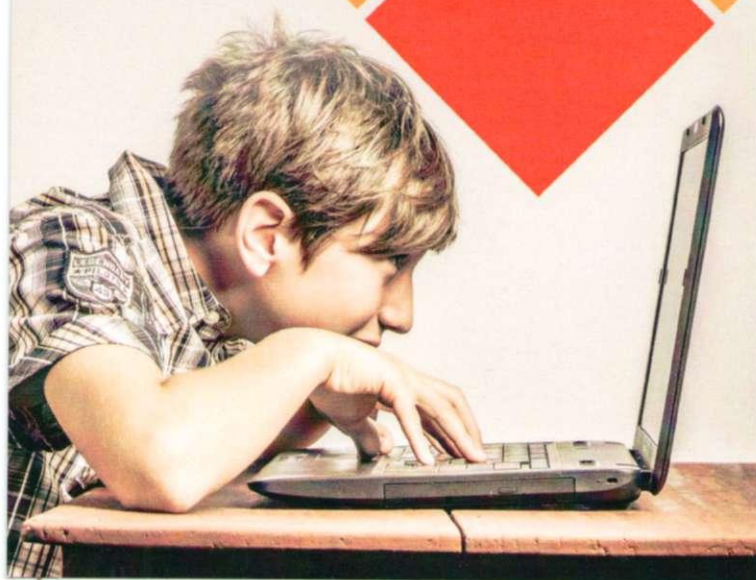


РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР

Предупреждение
компьютерной
зависимости

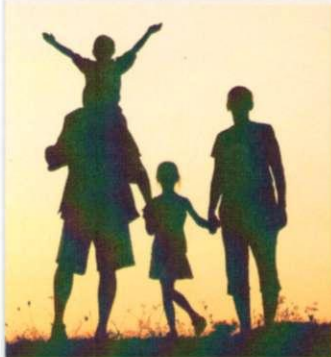


Каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью.

Как мы можем оградить от этого своих детей?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- нетерпение и ожидание момента сесть за компьютер
- отсутствие контроля над временем
- желание увеличить время пребывания за компьютером
- появление раздражения, гнева, апатии
- неспособность себя занять другими делами



СОМАТИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- сухость глаз
- отсутствие аппетита
- неряшливость
- нарушение сна
- нарушение осанки
- головные боли
- желание есть, не отходя от компьютера

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Уделяйте ребенку внимание. Важно находить время на общение!
- Контроль – первый шаг к успеху. Строго определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок.
- Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности.
- Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни.
- Проводите с ребенком больше времени, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой или папой.

Издано по заказу администрации Берёзовского городского округа