

# Не допустим компьютерной зависимости!

## Не допустим компьютерной зависимости!

Сейчас, когда компьютер есть почти в каждом доме, да и не один, очень важно родителям контролировать время проведения ребенком за ним и степень привязанности. Иначе это может перерасти в компьютерную зависимость.

Игра для детей естественна, поэтому многие мамы и папы сами предлагают ребенку компьютерные игры, освобождая для себя немного свободного времени. Бить тревогу родители начинают, когда видят, что их ребенок не хочет ни гулять, ни учить уроки, а хочет только часами сидеть за компьютером. Ради возможности поиграть он готов выполнить всю домашнюю работу. Но замкнувшись на виртуальной реальности, ребенок лишается живого общения. И дети, сталкиваясь с окружающей их реальной жизнью, часто страдают: им тяжело нормально общаться, находить общий язык с другими детьми.

### Предлагаем несколько советов:

1. До трех лет никакого компьютера!
2. Не старайтесь приучать детей к компьютеру. Находите время на совместные занятия и игры.
3. До 6 лет находите рядом с играющим ребенком, чтобы можно было прокомментировать его действия и действия героев.
4. До 9 лет никакого Интернета! Вы не сможете проконтролировать все сайты и ту рекламу или ссылки, которые размещаются даже на самых безобидных интернет-ресурсах.
5. До 12 лет никаких социальных сетей! Виртуальное общение вторично. Восприятие себя как личности и своего аккаунта - совершенно разные вещи. У ребенка не должно одно понятие подменяться другим.
6. Находиться у компьютера детям рекомендуется не больше часа. А в течение дня не больше полутора часов. Чередование умственной работы с активным отдыхом - это лучшее решение.