|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уважаемые родители!!!**  Зависимость от компьютерных является одной из самых острых проблем в социальной информатике. Дети начиная с младшего школьного возраста проводят большинство свободного времени за компьютером. Данный буклет расскажет вам о том как предотвратить зависимость от компьютерных игр у ребенка!  Несколько симптомов зависимости от компьютерных игр   * Появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером, при ожидании этого контакта. * Отсутствие контроля над временем, проведенным за игрой. * Желание увеличить время пребывания в игре. * Появление чувства раздражения, гнева, либо пустоты, депрессии при отсутствии возможности поиграть. * Возникновение проблем в общении с близкими, в школе или на работе.   Соматические:   * Сухость глаз. * Отсутствие аппетита. * Неряшливость. * Нарушение сна.   Что нужно делать родителям при обнаружении первых симптомов зависимости!  Если ребенок чрезмерно увлекается игрой на компьютере обратить внимание на его успешность, от чего он убегает. Т.е. исследовать причины такого поведения.   * Уделять ребенку внимание. Да подросток с одной стороны стремиться к независимости, но с другой - остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Он испытывает границы дозволенности, но в тоже время не может жить без них. * Пересмотрите ваше общение с подростком. Это хорошее время, чтобы изменить правила общения в семье. * Важно выделять время на общение с ребенком, слушать не только, что он делал в течение дня, уметь слушать его чувства, переживания. В этом могут помочь навыки активного слушания и «Я-высказывания». * АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ. Этот навык предполагает умение выслушать собеседника, задавая уточняющие вопросы: «Что тебя беспокоит больше всего?», «Чего бы тебе хотелось?», «Как мне стоит себя вести?». Вопросы позволят прояснить трудную ситуацию и определить эмоциональное состояние собеседника. Данный навык можно использовать в ситуации, когда родители спокоен, а ребенок взволнован * «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ». Этот навык предполагает умение выражать свое эмоциональное состояние не в обидной для других форме. «Я чувствую обиду и одиночество, потому что ты меня отдаляешься». * Очень важно понять, как сами родители справляются с конфликтными ситуациями. * Согласно гигиеническим требованиям, 7-10 летние дети должны находиться за компьютером не больше 45 минут в день, 11-13 летние - два раза в день по 45 минут, старше - три раза в день. |  |  |