

## Как ограничить время ребенка за компьютером.

1. Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений.

Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).

2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.

4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.

5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.

7. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите путём до установления нормы. Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

# ПАМЯТКА

родителям ученика

Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

- Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5-2 часа в день).
- Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Культивируйте семейное чтение.
- Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
- Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение—лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

## Примерная схема режима дня школьника

### 7.30 - Подъём

Не поддавайся соблазну подольше понежиться в постели - лишние 10-20 минут ничего тебе не дадут, а потом придется вскакивать и носиться по комнате, в спешке одеваясь и собираясь или же выскакивать из дома без завтрака.

### 7.45 -Завтрак

Перед выходом из дома обязательно нужно позавтракать. Даже если есть спросонья совсем не хочется, слегка перекусить и попить чаю все же следует, иначе уже после первого урока ты будешь чувствовать себя голодным, а в сухомятку жевать на перемене печенье или бутерброд вредно для желудка.

### 9.00-14.10- в школе

Обучение в школе.

### 14.30 -Обед

К этому времени, как правило, занятия в школе заканчиваются, и ребята расходятся по домам. Если ты остаешься на группу продленного дня, то, конечно, обедать ты будешь в 13.15.

### 15.00 – 17.00 - Отдых, прогулка

После обеда лучше немного, хотя бы полчаса, отдохнуть: спокойно полежать, почитать книгу, послушать музыку. Да и тебе самой, плотно пообедав, наверняка не захочется носиться по двору или сразу же, не успев толком отдохнуть от школьных занятий, приниматься за уроки. А потом можно идти во двор гулять: даже зимой, когда рано темнеет, в это время еще светло.

### 17.30-18.00 - Ужин

Полчаса - дается на то, чтобы, вернувшись с прогулки, спокойно снять верхнюю одежду, переодеться в домашнюю, вымыть руки, почистить обувь, разогреть ужин (если дома еще никого нет).

### 18.00 - Уроки на завтра

Сколько времени займет подготовка уроков, точно определить сложно - это зависит от того, как много задано (конечно, тут день на день не приходится), насколько эти задания сложные и насколько легко тебе дается тот или иной предмет.

### 20.00 - Личное время

За два часа ты наверняка справишься со всеми уроками и с полным правом и спокойной совестью можешь заняться своими делами - посмотреть телевизор, поговорить с друзьями по телефону, почитать книгу или поиграть.

### 21.30 - Подготовка ко сну

Обязательно помойся, почисти зубы, даже если очень не хочется и ужасно лень это делать.

### 22.00 - Отбой

Не стоит сидеть у телевизора или за компьютером до полуночи - ведь завтра тебе рано вставать, а чем позже ляжешь, тем мучительнее будет тебе вставать. К тому же, после ночных посиделок, в школу на следующий день ты пойдешь, засыпая на ходу, а на уроках будешь сидеть, ничего не понимая. Чтобы как следует отдохнуть и набраться сил, спать нужно примерно по 10 часов в сутки.

## Примерная схема режима дня для старшеклассника.

- Пробуждение и подъем 7.00
- Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, посещение туалета, уборка постели, умывание 7.00-7.30
- Утренний завтрак 7.30-7.50
- Прогулка перед школой и дорога в школу 7.50-8.45
- Пребывание в школе (завтрак на большой перемене) 8.45-14.10
- Дорога из школы домой, прогулка 14.15-14.30
- Обед 14.30-15.00
- Послеобеденный отдых, помощь по дому 15.00-17.00
- Приготовление уроков 17.00-19.45
- Свободное время, включая ужин, чтение, просмотр телепередач, приготовление ко сну, вечерний туалет 20.15-23.00
- Сон 23.00-7.00

Успеть сделать как можно больше? Почитать, повидаться с друзьями, помочь по дому, поиграть в футбол, подготовиться к урокам завтрашнего дня... Все это можно успеть лишь при одном условии — подчинить всю свою деятельность определенному ритму, режиму

## Симптомы игровой зависимости

- Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер

## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Первое: общайтесь со своим ребенком

"на одной волне".

- С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.
- Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы.
- Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

Второе: ограничьте время за компьютером.

- Врачи-офтальмологи считают, что ребенок в возрасте 7-12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 2-3 часа, но не ночью.
- После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы.
- Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Но главное - не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.

Третье: компьютер - во благо!

- Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере "добрые" игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими интересуются папы, поэтому тяжело запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 40-50 минут в день.
- Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его и близко к монитору.

Четвертое: "как прекрасен этот мир, посмотри!"

- Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное - чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры, да что угодно!
- Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Как лечить игромана?

- Вероятно, общения с психологом в этой ситуации будет недостаточно.
- Обратитесь к психиатру или психотерапевту.
- Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства.
- Игроманы часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты.
- Скорее всего, преодолеть уже сформировавшуюся зависимость собственными усилиями родителям будет сложно.
- Не теряйте время и обратитесь к врачу.