



## ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР «ДИВО»

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

### Памятка родителям

### «Профилактика компьютерной зависимости»

- ❖ Социальная В первую очередь профилактика исходит из личного примера обоих родителей, которые не должны в присутствии ребенка играть в игры, сидеть в соцсетях.
- ❖ Очень важно привлекать детей к совместным делам, уделять время подвижным мероприятиям. Игры не должны быть спонтанными их надо планировать. У ребенка не должно оставаться много свободного времени.
- ❖ От компьютера можно отвыкнуть, если периодически посещать музеи, выставочные залы, театры, кинотеатры. Важно лечение реальностью.
- ❖ Интересные собеседники – это то, что может отодвинуть компьютер на второй план.
- ❖ Родители должны позаботиться заранее о проведенном времени за компьютером. Уходя на работу, установить дома специальный сетевой фильтр. Можно на компьютер установить специально разработанную программу, контролирующую и даже лимитирующую присутствие ребенка за компьютером.
- ❖ Родители должны понимать, что, то удобство, которое им создают дети, играя часами в компьютерные игры, не отвлекая их домашних дел или посиделок с друзьями, приводит к настоящей зависимости.



НАШ САЙТ



[WWW.CENTR-DIVO.RU](http://WWW.CENTR-DIVO.RU)



МЫ В ВКОНТАКТЕ