

# 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

- 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.

**Уделяйте ребенку внимание. Важно находить время на общение!**

- 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 с папой.