

Каждый шестой случай обращения к психологу связан с компьютерной зависимостью, как мы можем отградить 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  
Нервозность  
Нарушение сна  
Нарушение осанки  
Головные боли  
Желание есть, не отходя от компьютера

#### **Рекомендации**

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

- \* 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.
- \* 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.