**Рецепт от любой деструктивной зависимости**

(будь то компьютер, телевизор, алкоголь или наркотик) —

**полноценное и гармоничное общение всех членов семьи.**

А семейная гармония

это не Божья благодать,

а результат кропотливого труда, терпения и огромного желания растить детей в мире и благополучии.



**Ребёнок учится тому,**

**Что видит у себя в дому.**

**Родители – пример ему!**

**Кто при жене и детях груб,**

**Кому язык распутства люб,**

**Пусть помнит,**

**что с лихвой получит**

**От них всё то, чему их учит.**

**Коль видят нас и слышат дети,**

**Мы за дела свои в ответе**

**И за слова: легко толкнуть**

**Детей на нехороший путь.**

**Держи в приличии свой дом,**

**Чтобы не каяться потом.**

**Себастьян Брант**

 **«Я - родитель,**

**а это значит...»**



**Заседание**

**родительского клуба**

**«Семейная гостиная»**

 **МКОУ «СОШ №28»**

**г.о. Нальчик**

**с приглашением специалистов.**

**04.03.2017год.**

**Как не допустить зависимость от компьютера?**

* Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
* Приобщайте к домашним обязанностям с раннего возраста.
* Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений, проблем и достижений.
* Расширяйте кругозор ребенка любыми доступными средствами: рассказами, чтением, поездками, экскурсиями и пр.
* Обязательно поощряйте любые его успехи в «реальной жизни» - в учебе в творчестве, в спорте…
* Познакомьте ребенка с временными нормами работы за компьютером.
* Осуществляйте цензуру компьютерных игр и про­грамм.
* Не разрешайте выходить в Интернет бесконт­рольно. Выработайте вместе с ребенком запрет на вхождение определен­ной информации.
* Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях.
* Сами не нарушайте правила, кото­рые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).

**Что делать если вы считаете, что зависимость уже есть?**

* Не идите путем насилия, не вводите строгих запре­тов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлу­чение его от источника удовольствия может привести к кардиналь­ным поступкам (самоубийству, его попыткам, уходу из дома и пр.).
* Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
* Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
* Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
* Установите небольшое ограничение режима пре­бывания в виртуальном пространстве. Проследите ре­акцию на новые условия и, самое главное, их выполне­ние. Проверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
* В случае если сокращать время постепенно удает­ся, то идите этим путем до установления нормы.
* Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратить­ся к специалисту. Для начала — к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.
* Если психолог порекомендует обратиться к пси­хиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изме­нив его сознание.
* Ищите психолога, имеющего опыт решения про­блем компьютерной зависимости.

**Телефон доверия: 8 800 2000 122**

**Контактные телефоны:**

**8(8662) 96 76 60**

**Наш e-mail: school\_28@list.ru**

**Адрес сайта:**[***http://nalsosh28.ru/***](http://nalsosh28.ru/)