

Рекомендации взрослым по профилактике компьютерной зависимости подростков.

- Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
- Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействовать и поощрять его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестов.
- Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
- Личный пример в использовании возможностей компьютера:
 - родители делают акцент на применении компьютера в своей работе, используют в качестве помощника в совместном с ребёнком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой:
 - учителя в школе должны широко применять возможности информационного образовательного пространства.
- Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.
- Корректно используйте своё право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
- Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ГУЗ «Областной психотерапевтический центр»

Психолог, в ночное время врач для детей, подростков, взрослых

Адрес: 664007, г. Иркутск, ул. Красноказачья, 12

Тел. доверия: (3952) 24-00-07, 24-00-09 (круглосуточно)

ОГАОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи

«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Адрес: 664022, г. Иркутск, ул. Пискунова, 42

Тел. : (3952) 700-940, 700-037

Областное государственное учреждение социального обслуживания «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Адрес: 664020, г. Иркутск, ул. Ленинградская, 91

Тел. : (3952) 32-48-90, 8-800-350-40-50 (круглосуточно)

Медико-психологический центр

Иркутская обл., Ангарск г., микрорайон 17-й, 6 Телефон:
+7 (3955) 55-10-36

