**Методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости**

|  |
| --- |
| 1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.  2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.  3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)  4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)  5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.  6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.  7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.  Не хватает: отсутствие внимания со стороны родителей, тепла, любви. Да, да, дорогие родители. Покупка модного и стильного компьютера и демократический настрой в семье - еще не стопроцентное условие положенного вашему отпрыску внимания и заботы. Именно там, в стране волшебных дровосеков и бессмертных магов он проводит свое время, получая то, чего ему не хватает в его маленькой и сложной жизни. Им, этим монстрам подземного царства он рассказывает историю своего одиночества и неудовлетворенности собой. Им достаются его слезы и его смех. С ними он готов быть предельно откровенным и по-настоящему счастливым.    **Первые признаки компьютерной зависимости:**    - прогулял школу - играл в компьютерную игру,  - хотя бы одну ночь провел у компьютера,  - ест и пьет чай там же,  - не выходит гулять, все сидит за компьютером,  - мало общается,  - нервный,  - груб и раздражителен,  - забывает поесть и почистить зубы,  - пребывает в плохом настроении,  - не знает чем себя занять, если его любимая игрушка - компьютер - сломался.    Интересуйтесь играми, в которые играют ваши дети.Время от времени (чем чаще, тем лучше) проверяйте, на какие сайты заходит ваш ребенок, какой информацией интересуется. Это сделать очень просто.  Контролируйте компьютерное общение ребенка. Никогда не отпускайте одного на свидание с новыми знакомыми по Интернету. Настаивайте, чтобы сын или дочка шли туда хотя бы вместе с друзьями или одноклассниками.  Следите, чтобы ребенок, кроме компьютера, имел другие увлечения: посещала кружки и спортивные секции. Пытайтесь находить время для совместных прогулок и развлечений. Близкое и доверчивое общение родителей с детьми — наикратчайшая защита от всяческих неприятностей.  Компьютерные игры могут причинить и физический и психологический вред. Физический — нарушение сна и питания, ухудшение зрения. Психологический — отрыв от реальной жизни. Когда время, проведенное в отрыве от реальной жизни, переваливает за 10% от всего времени — это опасно.  Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной “наркомании”, вызванной техническими средствами.    **Живите с ребенком ВМЕСТЕ!** |