**Рекомендации родителям по профилактике**

**компьютерной, игровой зависимости**

Помните, что существенной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей и подростков является правильное воспитание ребенка и эмоциональный контакт с ним.

Будьте внимательны к своему ребенку. Гораздо легче предупредить появление и развитие компьютерной зависимости, чем потом с ней бороться.

Первоначально необходимо выявить причины чрезмерного увлечения компьютерными играми, интернетом и т.п. (От чего или кого бежит ребенок в виртуальный мир? Чего или кого не хватает ребенку?)

Стремитесь максимально участвовать в жизни Вашего ребенка. Проявляйте интерес к его увлечениям и склонностям, поощряйте во всех начинаниях. Тем самым Вы будете способствовать успешной реализации ребенка в различных сферах (учеба, социум, творчество, спорт).

Старайтесь разнообразить круг интересов и занятий Вашего ребенка. Это будет способствовать удовлетворению острой потребности подростка в самовыражении в социально приемлемой форме.

Стремитесь вовлечь ребенка в ту деятельность, которая так же способствует получению удовольствия, положительных эмоций, но без использования ИКТ: совместное проведение свободного времени (поездки, прогулки, занятия спортом, танцами, семейные праздники и т.п).

Постоянно подчеркивайте полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-Iine. Стремитесь формировать у ребенка понимание того, что компьютер – это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир.

Используйте «живое» общение. Следует больше общаться с детьми на волнующие их темы. Это будет способствовать не только профилактике рисков, связанных с ИКТ, но и развитию доверительных взаимоотношений.

Следите за тем, чтобы Ваш ребенок уделял должное внимание физическим нагрузкам. Есть факт, что компьютерная зависимость реже появляется у подростков, занимающихся спортом.

Необходимо формировать навыки культуры работы с современной техникой (с компьютером). Целесообразнее это осуществлять на личном примере. При этом следует делать акцент на том, что компьютер является лишь рабочим инструментом, помощником в выполнении учебных заданий, проектов, во взаимодействии с недоступными в определенный момент времени людьми, а не основным средством проведения досуга. Это позволит снизить самоценность общения с компьютером.

Старайтесь строго контролировать и дозировать использование детьми ИКТ в досуговой деятельности, при подготовке домашних заданий.

Требования к ребенку относительно использования ИКТ должны носить последовательный, не противоречивый характер. Это позволит минимизировать конфликтные ситуации.

Показывайте свои чувства ребенку, если Вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

Старайтесь корректно использовать свое право на запрет. Вспомните народную мудрость - «запретный плод всегда сладок». Важно не ограничивать детей в их действиях, а объяснять, почему то или иное занятие для него нежелательно.

Возможно заключение с ребенком, так называемого, договора об использовании компьютера, Интернета. Причем, необходимо **строгое соблюдение его пунктов обеими сторонами**.

Лучше не торговаться с ребенком: «Сначала сделаешь уроки, а потом можешь поиграть», а всегда оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохраняйте эти рамки. Количество времени следует выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка.

Категорически запрещайте играть в компьютерные игры перед сном.