**Памятка для родителей**

**«Профилактика компьютерной зависимости»**

Для профилактики компьютерной зависимости и работы

с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее:

**Живите с ребенком ВМЕСТЕ!**

Показывайте личный положительный пример.

Важно, чтобы слова не расходились с делом.

Ограничьте время игр с компьютером, установив четко определенный временной интервал.

Резко запрещать работать на компьютере нельзя:

обозначьте для ребенка, что при соблюдении  установленных границ времени, после перерыва  возможно возобновление занятий.

Предложите другие возможности времяпровождения.

Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия.

Покажите ребенку, что компьютер – это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

 Повышайте самооценку ребенка.

Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, и которые Вы приобретаете для ребенка, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

Обсуждайте игры вместе с ребенком.

 Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм.

Больше общайтесь с вашим ребенком, обсуждайте свои и его чувства – основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают **Недостаток общения.**