**Памятка для родителей обучающихся**

**"Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости"**

1. Общайтесь со своим ребенком "на одной волне". С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

3. Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч до сна и особенно ночью.

4. Предупредите ребенка, что знакомства в Сети могут быть опасными. Обращайте внимание какие сайты посещает ребенок. Объясните, что не вся информация в интернете может быть достоверной.

5. Учитесь вместе с ребенком широко применять возможности Интернета, использовать компьютер в качестве помощника, а не развлечений.

6. Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.

7. При выборе жанра игры нужно учитывать возраст, темперамент и интересы ребенка.

8. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавр. Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

9. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.

10. Не используйте компьютер в качестве поощрения или наказания за выполнение домашнего задания и дел по дому.

11. Культивируйте семейное чтение и общение

12. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.

13. Знайте, место, где ребенок проводит свободное время.

14. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.

15. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

16. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.

17. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

18. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

19. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.