**Рекомендации для родителей**

**«Компьютерная зависимость детей. Что делать?»**

В сети компьютерной зависимости чаще попадают дети в возрасте 10-16 лет. Ничего удивительного - в этом периоде психика неустойчива. Но как утверждает статистика на компьютерная зависимость все чаще стала встречаться и у дошкольников. Что делать если ребенок «увяз» в компьютере. Причем, это не обязательно компьютерные игры, это может быть интернет (просмотр мультфильмов).

Для начала необходимо выявить причину, понять, почему это произошло. Возможно, изначально родители не видели ничего плохого в таком времяпровождении и не устанавливали контроль и время для игр. Фундаментом для зависимости может стать страх, комплексы, переживания. Поэтому важно уделять ребенку больше внимания, создать доверительные отношения, чтоб вовремя разобраться и помочь.

Контроль - первый шаг к успеху. Не надо пускать на самотек, и надеяться, что ребенок сам определит время, когда пора остановиться (взрослый порой не замечает, что уж требовать от ребенка). Чтоб не было конфликта необходимо заранее согласовать время с ребенком. И оперировать этим соглашением, когда он будет выпрашивать еще чуть-чуть времени. Дошкольникам вообще не желательно сидеть за компьютером, но если уж так вышло, что доступ есть, то 15-20 минут - это максимум. Игры при этом должны соответствовать возрасту. Естественно, остальное свободное время ребенок не должен слоняться без дела. Найдите занятие согласно его интересам, достойную альтернативу.

Не предлагайте ребенку компьютерную игру в качестве награды за что-то: «Выучишь стих, пущу тебя поиграть». Это еще больше усилит тягу к компьютеру. Усилится психологическая привязанность.

Не критикуйте чадо за его слабость, не пытайтесь насильственно оторвать от компьютера. Исключите угрозы и шантаж. Все это настроит ребенка против вас, вызовет в нем протест и агрессию, а у нас абсолютно противоположные задачи. Настройте ребенка на доверительные отношения, для этого сыграйте с ним вместе, так сказать разделите увлечения. Увидев в вас единомышленника, он начнет прислушиваться к вашему мнению, и будет легче с ним договориться. Объясните ребенку в спокойных тонах, что именно вас беспокоит, огорчает в его увлечении.

Необходимо контролировать не только время, но качество игр. Исключите игры с элементами насилия, изменяющие психику и вызывающие болезненную зависимость. Подберите игры, развивающие мышление, логику, способность к анализу, обучающие (математике, чтению, иностранным языкам). Так время пройдет не только приятно, но и полезно.

Полностью исключать компьютер из жизни ребенка не нужно, время такое. Лучше направить его «компьютерную» энергию в правильное русло.