**Рекомендации родителям. Если ваш ребенок увлекся компьютером.**

Проведите анализ того, какие именно потребности подросток удовлетворяет, пользуясь компьютером. Что данная деятельность может заменять в его реальной жизни.

Составление четкого распорядка дня. Выработать с ребенком правила работы на компьютере: 20 мин. играет, 15 мин. занимается другими делами.

Регламентированное время использования компьютером: для игр и работы, учебы

Установленные санкции за нарушение или обман.

Использование специализированных программ управления компьютером

Доверительная беседа с подростком о вреде здоровью, внешности, женственности и мужественности с приведением фактов, иллюстраций, примеров, статистики. Можно дать прочитать ряд статей.

Анализ того, где в Интернете «бродит» подросток и какие сайты посещает. Анализ видов игр, которые он выбирает и тех героев, ролями которых он пользуется и примеряет на себя.

В доверительной беседе донесите до ребенка, что Вам не хватает его внимание, и постарайтесь организовывать совместный досуг постоянно.

Наиболее ответственный период развития психики человека — возраст от трех до пяти лет. Постарайтесь оградить ребенка в этот период от компьютерных игр.

Играть в компьютер перед сном запрещается всем детям.

В ребенка уже заложено природой стремление к духовной чистоте, нравственному совершенствованию, к жизнеутверждающему творчеству. Развивайте в нем эти качества: помогите, как можно раньше сформировать его волю и устойчивую гармоничную эмоциональную сферу.

Ни в коем случае не позволяйте ребенку развлекаться в компьютерном клубе ночью. Учитывайте закон правительства про ночное время и разрешение родителей.

Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение ребенка со сверстниками.
Если у ребенка есть возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир, он защищен от компьютерных и других зависимостей.

Это яркая, насыщенная, интересная жизнь.

Возможность испытывать азарт, риск.

Возможность испытывать агрессию приемлемым способом.

Возможность играть, реализовывать любопытство.

Возможность общаться со сверстниками.

Как можно раньше выработать правильное отношение к компьютеру как к машине для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.

Не есть, не пить чай за компьютером.

Замечать, когда ребенок соблюдает ваши требования, при этом обязательно сказать о своих чувствах радости, удовлетворения. Так закрепляется желательное поведение.

НЕ использовать компьютер как средство поощрения ребенка. Во время болезни и вынужденного пребывания дома, компьютер не должен стать компенсацией.

Помогайте ребенку справляться с тяжелыми чувствами. Которые неизбежно присутствуют в жизни любого человека (скука, разочарование, обида) и которые могут подтолкнуть ребенка получить облегчение от «ящика».

Показывайте 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.
Ограничьте 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.
Предложите другие возможности времяпрепровождения. 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.).

Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).

Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, 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, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.