**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

1. Социальные сети, общение могут занимать не более 20% свободного времени ребенка.
2. Частое общение в социальных сетях приводит к замене возможностей справляться с реальными трудностями, отказу способности решать реальные задачи общения.
3. Акцентируйте внимание и противопоставляйте положительное и отрицательные возможности:

* помогает в общении, обучении, самовыражении
* вредит здоровью при избыточном использовании, ущерб отношениям, общению.

1. Если вы заметили признаки компьютерной зависимости – создайте конкурентную среду для самовыражения и самоутверждения, запишите ребенка в кружки по интересам.
2. Будьте готовы к трудностям в изменении стиля поведения: для достижения успеха надо работать!
3. Если абстинентный синдром сформировался:

* Вместе примите и обсудите правила пользования компьютером Контролируйте ребенка. Но не диктуйте условия. Постепенно сокращайте время проведения у компьютера
* Чаще переключайте ребенка на совместные дела и занятия.

Главное – показать ребенку, что существует масса интересных занятий помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют сильные качества.

ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБЩЕНИЕ!