

## Рекомендации родителям, чьи дети чрезмерно увлечены Интернетом и компьютерными играми:

1. Важно **регламентировать время**, проводимое за компьютером - обговорив условия с ребенком, составить договор о пользовании компьютером.
2. **Открыто говорить** о своих опасениях, последствиях длительного пользования компьютером.
3. Обязательно **хвалить за соблюдение времени**, подчеркивать, сколько еще интересного и полезного удалось успеть.
4. Контролировать выбор игр, стараться использовать позитивные возможности компьютера - дети часто с интересом овладевают программированием, веб-дизайном, компьютерной графикой, анимацией.
5. Помнить, что за **«компьютерной зависимостью» скрываются другие проблемы**: неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, неуверенность, одиночество, реакция на семейное неблагополучие. Такой ребенок комфортно чувствует себя в виртуальной реальности. Иногда родителям удобно, что ребенок «занят» и не мешает заниматься своими делами.
6. Находите время, чтобы **общаться со своим ребенком**.
7. Будьте внимательны к нему и его увлечениям.

