**Рекомендации для родителей**

Компьютерную зависимость необходимо лечить, а еще лучше заниматься профилактикой:

* Не относиться к нему как к «вредной привычке» от которой легко избавиться. Очень часто родители рассуждают: не пьет, не курит травку, не колется уже хорошо. А компьютер это так само пройдет.
* Если ребенок чрезмерно увлекается игрой на компьютере обратить внимание на его успешность, от чего он убегает. Т. е. исследовать причины такого поведения.
* Уделять ребенку внимание. Да подросток с одной стороны стремиться к независимости, но с другой - остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Он испытывает границы дозволенности, но в тоже время не может жить без них.
* Пересмотрите ваше общение с подростком. Это хорошее время, чтобы изменить правила общения в семье.
* Важно выделять время на общение с ребенком, слушать не только, что он делал в течение дня, уметь слушать его чувства, переживания. В этом могут помочь навыки активного слушания и «Я-высказывания»
* Согласно гигиеническим требованиям, 7-10 летние дети должны находиться за компьютером не больше 45 минут в день, 11-13 летние - два раза в день по 45 минут, старше - три раза в день.
* Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения