**Памятка для родителей**

**Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости младших школьников**

1.Общайтесь со своим ребенком "на одной волне". С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

2.Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

3.Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч до сна и особенно ночью.

4.Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.

5.Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры... Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

6.Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.

7.Культивируйте семейное чтение.

8.Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.

9.Знайте место, где ребенок проводит свободное время.

10.Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.

11.Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

12.Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.

13.Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

14.Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

***Тест***

***"Определение компьютерной зависимости у младших школьников"***

Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

1.Как часто ваш ребенок играет за компьютером?

а) каждый день - 3 балла; б) через день - 2 балла; в) когда нечем заняться - 1 балл.

2.Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?

а)2-3 ч и больше - 3 балла;

б)час или 2 ч - 2 балла;

в)час максимум - 1 балл.

3.Кто выключает компьютер ребенка?

а) вы - 3 балла; б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла; в) ребенок самостоятельно - 1 балл.

4.Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...

а)сидит за компьютером - 3 балла;

б)иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;

в)гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.

5.Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?

а)да, прогуливал - 3 балла;

б)было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;

в)нет - 1 балл.

6.Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?

а) да, постоянно - 3 балла; б) иногда рассказывает - 2 балла; в) редко, почти никогда - 1 балл.

7.Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?

а)это для него все или почти все - 3 балла;

б)значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше - 2 балла;

в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

