**1.** Обсуждайте с ребенком семейные проблемы. Беседуйте с ним, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спрашивайте, что было интересного у него.

**2.** Разрешайте приглашать в дом друзей, спрашивайте, как он общается с ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы.

**3.** После 12 лет у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Но и в этом возрасте не позволяйте играть в компьютер за 1,5–2 часа до сна и особенно ночью.

**4.** Избегайте фраз: «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!». При подобных условиях ребенок будет ждать эти 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут.

**5.** Мотивируйте ребенка выключить компьютер. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!».

**6.** Установите семейный компьютер в общей зоне, например, в гостиной. Если компьютер будет стоять не в комнате ребенка, то у него будет меньше соблазнов нарушить запрет. При необходимости поставьте пароль для доступа или установите специальные «родительские» программы, которые блокируют возможность выхода в интернет.

**7.** Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, которые развивают логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки».

**8.** Научите ребенка использовать компьютер и интернет в помощь учебе и другим интересам. Компьютер может предоставить детям возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное, заинтересовать и научить.

**9.** Ходите всей семьей в кафе, кинотеатр, выезжайте на природучтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Определить, есть ли компьютерная зависимость у ребенка, родители могут по **экспресс-диагностике**. Для этого они отвечают на вопросы и ставят 1 балл, если ребенок:

**1.** Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня.
**2.** Утрачивает ощущение времени, когда включает компьютер.
**3.** Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру.
**4.** Принимает пищу возле монитора компьютера.
**5.** Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером.
**6.** Не заканчивает играть, пока не достигнет желаемого уровня.
**7.** Сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим.
**8.** Не делает уроки, не слушает замечания.
**9.** Сильно раздражается, если компьютер сломался.
**10.** Проводит за компьютером все время, пока взрослых нет дома.

Если на 5 вопросов теста родители ответили положительно, то можно говорить о компьютерной зависимости ребенка.

Памятка для родителей

Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости