**Як не допустити формування комп’ютерної залежності дитини?**

1.     Намагайтеся всіма силами створити у сім’ї позитивну атмосферу спокою, довіри, а головне – любові. Причому, любов повинна бути такою, що абсолютно приймає дитину такою, якою вона є!

2.     Приділяйте дитині якомога більше часу! Дитина ніколи не віддасть перевагу сидінню за комп’ютером реальному спілкуванню з батьками, якщо останні від щирого серця позаймаються чимось разом з нею: помалюють, почитають вголос, пограють в цікаві ігри, помайструють, сходять в похід та інше. Отже, займайтеся разом з дітьми чимось веселим, захоплюючим і просто корисним для сім’ї. Важливо, з яким настроєм відбувається спілкування. Якщо батьки роздратовані та втомлені, то дитина теж не захоче «бути для них тягарем». Спробуйте відключитися від усіх світових проблем. Спілкування з дитиною та взаємна любов батьків та дітей – краща психотерапія для вас обох.

3 Допоможіть дитині навчитися спілкуватися з тими, хто її оточує, налагодити позитивні відносини з однокласниками, допоможіть знайти друзів.

4. Створюйте ситуації успіху спочатку в тих сферах, які дитині доступні, в яких вона може бути потенційно успішною. Допоможіть дитині з навчанням, оскільки невдачі у навчанні закріплюють негативне відношення до себе, до життя із-за неможливості реалізувати себе. Тому допомагайте дитині з приготуванням уроків - це зробить вас добрими соратниками.

 5. Добре вчасно прищепити дитині любов до читання, воно збагачує людину, розвиває душу, є одночасно засобом, за допомогою якого можна відвернути дитину від надмірного захоплення комп’ютером. Більш залежні від комп’ютера діти, які не мають розвинених інтересів. Тому прагніть, щоб у дитини був широкий кругозір, розвивайте інтереси та здібності.

6. Дуже важливо показати дитині, що час, який вона проводить за просиджуванням біля комп’ютера, не приносить реальних результатів, тоді як зроблені уроки, або навіть вироби з бісеру - вже результат.

7. У сучасних урбанізованих містах дітей потрібно учити насолоджуватися природою, бачити красу життя в зміні пір року, в простій квітці чи метелику. На противагу «комп’ютерній красі», дітям потрібно прищепити смак до живої краси художніх полотен, музичних творів, до краси архітектури та іншого.

8. Виберіть будь-яку особу, яка викликає інтерес у дитини і на її прикладі заведіть розмову про сенс життя, про високе призначення людини. Розкажіть про художників, композиторів, вчених.

Занурення у віртуальний світ це спроба компенсувати те, чого не вистачає в реальному житті. І тому за відсутності любові в сім’ї діти вимушені будувати своє життя в задзеркаллі. Інтернет залежність – один із страшних насідків такої ситуації.

**Правила комп'ютерної безпеки**:

1. Час гри на комп’ютері слід обмежувати: для дітей 6-7 років - 10 хвилин;

8-11 років - 15-20 хвилин; для старшокласників - не більше 30 хвилин в день.

2. Дотримуйтеся «закону відстані»: для персональних комп'ютерів - 30-40 см.

3. Дотримуйтеся «тимчасового закону» - не дозволяйте дитині грати перед сном, відразу після їжі і, зрозуміло, замість сну, рухомих ігор, допомоги по у, невиконаних уроків і навіть просто прогулянки на вулиці.

4. У кімнаті, де стоїть комп'ютер, повинно бути достатньо багато живих рослин і свіжого повітря.

5. Строго контролюйте зміст ігор: виключіть сюжети з насильством, жорстокістю, сексуальною розбещеністю, хворим азартом, окультно-демонічною тематикою і іншими етично негативними темами.