**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ.**

1. Попробуйте выяснить, что в виртуальной жизни нравится ребенку, что его не устраивает в реальной жизни и как можно совместно решить (возможно у ребенка имеются проблемы в коммуникативной сфере со сверстниками, наблюдается неуверенность поведения, тревожность, наличие страхов)

2. Не бойтесь нагружать ребенка. Ребенок должен иметь свои обязанности по дому и стараться всегда их выполнять.

3. Родителям необходимо составить четкий режим дня ребенку для целенаправленного и продуктивного использования досуговой деятельности ребенка

4. Установите совместно с ребенком регламентированное время для работы за компьютером или специальную программу-таймер, которая регулирует пребывание за монитором. Проверяйте, чем занимается ребенок: установите компьютер в общей комнате, зарегистрируйтесь в соцсетях и добавьте ребенка в друзья или попросите знакомых об этом. Обсуждайте, чем ребенок занимается, чем интересуется в сети.

5. Ограничьте доступ ребенка к фильмам, книгам и играм, основанным на насилии и жестокости, что поможет избежать усиления приступов агрессии

6. Помочь ребенку избавиться от желания сбежать из реального мира должны в первую очередь родители. Понимание, поддержка, доверительное общение и эмоциональный контакт с ребенком очень необходимы ему.

7. Лечение физических симптомов компьютерной зависимости (нарушения зрения, синдром «сухого глаза», нарушения осанки) предусматривает в первую очередь правильное обустройство рабочего места и соблюдение режима работы и отдыха. В целях профилактики нарушений зрения рекомендуется проводить гимнастику для глаз.

8. Родителям стоит уделять своим детям как можно больше внимания. Можно постараться занять ребенка чем-то другим. Например, отдать его в спортивную секцию или кружок, творческие мастерские.

9. Необходимо проводить с детьми больше времени совместным отдыхом: ездить на природу, путешествовать, посещать музеи, выставки, то есть дать ребенку альтернативу компьютеру.

10. Постараться вместе с ребенком составить систему ценностей, опираясь на которую ребенок поставит перед собой цель и будет к ней стремится.

**Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика!**

