**Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости**

Компьютер-мясорубка для информации.

Компьютер-это резонатор того интеллекта,

с которым человек к нему обращается.

В.Г.Кротов

Одной из проблем современного информационного общества являются новые для педагогики проблемы – игромания и компьютерная зависимость. Это увлечение компьютерными играми, интернет-технологиями, игровыми автоматами, азартными играми. Игромания – увлечение или болезнь? Психиатры утверждают – игромания лечится, но бороться с зависимостью нужно на ранней стадии. Болезнь начинается с привязанности к компьютерным играм, которая превращается в паталогию.

Игра – это взаимодействие. И не важно с кем: с людьми, компьютером или же с самим собой.

Критерии, определяющие начало компьютерной зависимости:

* беспричинные частые и резкие перепады настроения от подавленного до эйфорически - приподнятого;
* болезненная и неадекватная реакция на критику;
* нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
* ухудшение памяти, внимания;
* снижение успеваемости, прогулы занятий;
* уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
* пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка,
* появляющаяся изворотливость, лживость;
* неопрятность, неряшливость нехарактерные ранее;
* приступы депрессии, страха, тревоги.

**Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком**

Для того чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они сами должны хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться.

Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.

Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.

Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов в сутки.

Если ребенок посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе (зале) он бывает и с кем там общается.

Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.

Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

Контролируйте, какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок.

**Подробно о методах и приемах профилактики компьютерной зависимости можно ознакомиться на Интернет – сайтах:**

http://www.net196.soes.ru/

http://www.BestReferat.ru/

http://www.baby.com.ua/

http://www.Le-Mon.ru

http://www.add.net.ru/

http://www.med.resourse.ru

http://www.DJV.ru