****Родителям на заметку**

**ПРОБЛЕМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

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

***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.***

**Родителям на заметку**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ 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.***