**Памятка для родителей «Компьютер друг или враг?».**

**Когда пора начать беспокоиться?**

1. Ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере.
2. Он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры.
3. Расходует значительные суммы денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера.
4. Забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере.
5. Пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной, сном в пользу проведения большего количества времени за компьютерными играми.
6. Ему все равно, что есть, лишь бы не отрываясь от монитора, он вообще часто забывает о еде.
7. Ощущает эмоциональный подъем только во время работы с компьютером.
8. Обсуждает компьютерные проблемы со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

**Как избежать компьютерной зависимости?**

1. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской! Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет.
2. Недопустимо, чтобы ребенок играл утром перед школой и вечером до приготовления домашнего задания.
3. Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например: «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!»
4. Поддерживайте с ребенком диалог: интересуйтесь, во что именно играет, задавайте вопросы. Игры вызывают эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность.
5. Не позволяйте ребенку зацикливаться на игре, которую не удается завершить. Пусть сделает перерыв или позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей.

**Как проконтролировать ребенка?**

1. Когда ребенок работает за компьютером, изредка смотрите на содержимое экрана. Не оставляйте ребенка надолго наедине с компьютером.
2. Если ребенок завел себе на компьютере отдельную учетную запись, зайдите под его логином и паролем. Посмотрите какие игрушки находятся на его рабочем столе. Если логина и пароля не знаете, проверьте папки С:|\Program Files и C:Games, а также корневой каталог. Там тоже видны установленные игры.