**Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения.**

В настоящее время дети проводят очень много времени в сетях интернет: они общаются, играют, и просто уходят в виртуальный мир, чтобы избежать общения в реальном.

Следует понимать, что, подключаясь к Интернет, ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Также следует помнить, что даже самые искушенные дети не видят опасностей Интернета и не осознают рисков его использования. Дело в том, что у детей еще не сформированы критерии различия, ребенку интересно все.

**Мы постараемся Вам помочь защитить вашего ребенка от негативного воздействия различных информационных технологий через ряд простых рекомендаций.**

**1.** Всю работу по противодействию негативной информации необходимо начинать как можно с более раннего возраста ребенка. Вы должны настроиться, что могут быть и неудачи, ребенок может сопротивляться вашему «вторжению» в его жизнь. **Поэтому обучайте ребенка информационной грамоте как можно более деликатнее.**

**2.** По нашим наблюдениям: чем больше родитель уделяет внимания своему ребенку, тем меньше риск негативного влияния негативной информации, которую ребенок получает через телевидение, интернет, музыку, которую он слушает и др. источники. Контроль со стороны родителя не должен быть агрессивным. **Постарайтесь вовлекать ребенка в какие-то совместные дела, от помощи по дому до совместных увлечений.**

**3.** **Показывать личный положительный пример.** Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

**4. Очень важно, чтобы Ваш ребёнок имел хобби** и с удовольствием воплощал его в своей жизни: посещал кружки или секции, занимался дома любимым делом. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия. Поддерживайте его в положительных начинаниях! Искренне интересуетесь его увлечениям!

**5. Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера** - может быть, подросток начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики.

**6. Ограничить время работы с компьютером,** объяснив, что **компьютер не право, а привилегия,** поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Постараться все-таки регламентировать время, проводимое подростком за компьютером.

**7. Заблокируйте каналы, несущие негативную информацию.** Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

**8. Прячьте модемы,** когда уходите по делам.

**9.** Ежедневно **просматривайте «историю» в интернете.**

**10. Не допускайте сквернословия,** в том числе и при общении в сети интернет.

**11.** **Проверьте круг общения ребенка** (по возможности реальный и виртуальный).

**Старайтесь контролировать в каких группах и чатах общается ваш ребёнок.**

**Если интересоваться искренне, ребёнок воспримет вас и вашу информацию и будет стараться идти с Вами на общение!**

Работа по контролю интернет - общения подростка должна быть комплексной и совместной: не стесняйтесь обращаться за помощью к школьному психологу, к социальному педагогу, классному руководителю, в специализированные центры.

**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**8-800-2000-122**