**Консультация для родителей:**

**«Компьютерная и игровая зависимость у детей».**

Сегодня мы можем наблюдать интенсивную компьютеризацию и электронизацию детской игрушечной среды. И уже раннего возраста дети начинают играть в компьютерные игры.

Играя в компьютерные игры, телефон, электронные игрушки ребенок не проявляет инициативу, не фантазирует, не придумывает, не воображает.

Попадая в виртуальный мир, ребенок чувствует себя свободным, легко и гораздо более защищенным, чем в реальном мире. Это соблазнительное чувство может способствовать развитию компьютерной зависимости. Результатом избыточного погружения в компьютерные игры может явиться появление таких качеств, как неспособность планировать и прогнозировать свои действия, доводить дело до конца, концентрироваться и регулировать свое поведение.

**Рекомендации родителям**

1. **Не спешите знакомить своего ребенка с электронными игрушками,** компьютером и электронными играми до школы.
2. Научите ребенка проводить время, не прибегая к помощи электронных игр. Вместе с ребенком придумайте ему хобби (рисование, конструирование, оригами, подделки).
3. Не рекомендуется допускать ребенка к компьютеру чаще 1 -2 раз в неделю, а также поздно вечером или перед сном.
4. Методы давления на ребёнка в данном случае не допустимы. Не угрожайте, что отберете телефон, отключите интернет и т.п. Намного эффективнее тактика замещения компьютера более полезными и интересными делами.
5. Следует дозировать и ограничивать время проведения ребенка за компьютером и предварительно об этом договариваться.
6. Найдите первопричину проблемы. Может быть, что уход в компьютер, это уход от реальных проблем: проблем со сверстниками, неудачной детской влюбленности или чего-то ещё? Постарайтесь выявить, что не так. И помогите ребёнку как минимум разговором, сочувствием и передачей опыта в ситуации, с которой он столкнулся.
7. Больше общайтесь, мягко расспросите о переживаниях, увлечениях. Проявляйте интерес к жизни ребёнка как можно чаще, дайте понять, что вы любите и заботитесь. Покажите, что реальное общение, забота и любовь здесь в реальном мире, а не в виртуальном.
8. Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и личностных качеств. Можно показать ребенку игры, способствующие развитию внимания, памяти, мышления, воображения.