**Рекомендации родителям по профилактике кибераддикции**

Кибераддикция – это зависимость от компьютерных игр. Особенно опасна тем, что на почве компьютерных игр совершаются преступления, причем с особой жестокостью. Группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте 10–17 лет.

В России преступления из-за компьютерных игр совершаются в основном на фоне психического расстройства, сопровождающегося внезапно возникшей агрессией.

Исследователи установили, что подростки, которые слишком увлекаются Интернетом, более склонны к агрессии и асоциальному поведению. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность, наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении, отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

**Родителям рекомендуется использовать следующие стратегии для профилактики развития кибераддикции:**

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

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней и игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам.

Формирование гармоничных взаимоотношений в семье, доверительные отношения между родителями и детьми, общие интересы всех членов семьи – неотъемлемая часть полноценного развития ребенка. Подросток нуждается в умеренном контроле над его действиями и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою личную жизнь.