**Компьютерная зависимость Особенности профилактики компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста**

В последнее время наблюдается стремительный рост **компьютерной зависимости**. Одной из особенностей компьютерной зависимости является поражение лиц всех возрастов. Так, у детей игровая зависимость чаще всего сопровождается депрессией. Для лечения компьютерной зависимости нет единственно верной методики, что усугубляет искоренение этой проблемы. Поэтому, для снижения количества зависимых игроков старшего поколения, следует, прежде всего, обратить внимание на детей.

**Ряд специалистов предлагают несколько советов, как избежать формирования зависимости и контролировать влияние компьютерных игр для родителей и членов семьи**

1. Уделяй внимание тому, сколько времени ребенок проводит за компьютерными играми каждый день. Обратите внимание на состояние ребенка до игры, во время игры и после игры.
2. Пронаблюдайте за играми, в которые он играет, и сравните их с реальной жизнью дошкольника.
3. Проанализируйте игры, в которые играет ребенок. Есть ли в них что-нибудь полезное для него?
4. Задайте себе вопрос, зачем нужны компьютерные игры, почему он в них играет. Постарайтесь дать честный ответ и обдумайте его!
5. Следите за поведением ребенка, манерой общения.
6. Убедитесь в том, что игры не создают в его жизни ни каких преград: не влияют на его общение с родителями и сверстниками.
7. Если ребенок не увлекается компьютерными играми так же сильно, как его сверстники, более того, если игры ему не интересны, то это не значит, что он хуже своих сверстников. Компьютерные игры лишь малая часть того, с чем ребенку еще предстоит столкнуться в его жизни.
8. Постарайтесь, чтобы ребенок больше времени проводил в семье, помогая родителям и близким, уделяя должное внимание различным видам игровой деятельности и своему здоровью, они ему очень пригодятся ему в будущем.
9. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей ребенка.
10. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у детей, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.
11. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание в виртуальный мир.
12. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».