**Рекомендации родителям по профилактике компьютерной и игровой зависимости детей и подростков**

Наличие у детей обязанностей дома и дополнительных занятий за его пределами не оставляет свободного времени для просиживания за компьютером или пользования планшетом. Запишите ребёнка в кружки по его интересам, в спортивные секции, найдите ему занятия, требующие энергозатрат, и накопленная за день усталость не оставит выбора, кроме как «мыться и спать». Думаю, мало кто знает детей-спортсменов, активных не на тренировках, а в социальных сетях и игровых сообществах. Только не переусердствуйте, ведь сил школьнику должно хватить и на учебный процесс.

Устраивайте семейные вылазки на экскурсии, природные пикники, прогулки, кинопоказы, в театры, музеи, тем самым, расширяя детский кругозор. Может, это будет поощрением школьника за его успехи в учёбе или спорте.

Предлагайте ребёнку пригласить своих друзей домой, для чего вместе готовьтесь к встрече гостей: озаботьтесь досугом в виде несложных игр (например, лото/ других настольных игр) и подготовкой лёгких закусок (например, различных канапе, сэндвичей), напитков. Ваш отпрыск будет не только доволен и благодарен, но и безмерно горд тем, какие у него «классные» гостеприимные, общительные родители.

И самое главное: будьте живым примером и не нарушайте сами те правила, которые Вы устанавливаете для своих детей!