**МИРНЫЕ СПОСОБЫ ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА**

Соблюдение временных ограничений в использовании компьютера ребенком является одним из важных условий профилактики компьютерной зависимости.

Главная роль в обеспечении безопасности детей конечно же принадлежит родителям и законным представителям. И самым сложным вопросом является, как безболезненно сократить время пребывания ребенка в интернете. И это действительно трудный вопрос, так как сам ребенок до подросткового возраста плохо управляет своим временем самостоятельно, особенно если какая-то деятельность сильно увлекает ребенка. И тут ему необходима помощь взрослого.

Существуют разные способы выключения компьютера. Некоторые из них приводят не к самому лучшему исходу. Другие – позволяют успешно выполнять родительскую функцию контроля и укреплять позитивные отношения с ребенком.

Для соблюдения ребенком времени, отведенного для компьютера и пребывания в интернете, надо заключить с ребенком договор, который будет неукоснительно соблюдаться. Но заключаться договор с ребенком должен в доброжелательной и спокойной обстановке.

«Ты можешь проводить за компьютером 30 минут в день. Я понимаю, что тебе хочется больше, но этого делать нельзя, потому что это вредит твоему здоровью. Поскольку я тебя люблю, я не могу позволить делать себе плохо».

И даже если раньше время не ограничивалось, родитель может пояснить это следующим образом: «Я совсем недавно узнал, что компьютер/телефон очень опасен. Я защищаю тебя от опасностей, и здесь буду тебя охранять».

Необходимым здесь является добиться убеждениями согласия ребенка с вашими требованиями. Нужно помогать ребенку к самоорганизации и контролю времени (научиться пользоваться часами, предупреждать до окончания времени за 5 минут, ставить песочные часы и т.п.). Договор должен предусматривать санкции за несоблюдение правил, и ребенок должен это четко знать. Самым эффективным наказание будет лишение ребенка того, что ему доставляет удовольствие (запрет пользоваться компьютером/телефонов в течение одного дня и т.п.). Эти запреты также должны быть обсуждены с ребенком заранее.

И следует помнить, что новая привычка сформируется у ребенка не сразу, поэтому первое время после заключения договора необходимо самим отслеживать качество его исполнения и поддерживать ребенка, пока он привыкает к новому. Если ребенок выполняет установленные правила, его надо всячески поощрять и поддерживать, а если нет – применять санкции в соответствии с заключенным соглашением.