

## **Рекомендации социального педагога родителям по профилактике компьютерной зависимости подростков**

- 1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.**
- 2. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростка.**
- 3. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.**
- 4. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера: - делайте акцент на применении компьютера в своей работе, - используйте его в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.**
- 5. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание для ухода в виртуальный мир.**
- 6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».**
- 7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.**