**Рекомендации взрослым по профилактике компьютерной зависимости подростков.**

* Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
* Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействовать и поощрять его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестов.
* Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
* Личный пример в использовании возможностей компьютера:

- родители делают акцент на применении компьютера в своей работе, используют в качестве помощника в совместном с ребёнком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой:

- учителя в школе должны широко применять возможности информационного образовательного пространства.

* Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.
* Корректно используйте своё право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
* Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line