***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. 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.

3. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

4. Постараться все-таки регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером.

5. Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

6. Предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).

7. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

8. Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

9. Часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная неадаптированность. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. ПОМНИТЕ!!! Одиночество (в силу  
разных причин) – повод и основание для ухода в виртуальный мир.