**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 (всилу 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.

Социальный педагог Иванова Н.С.