

## **Рекомендации взрослым по профилактике компьютерной зависимости подростка**

- 1.** Будьте внимательными: вовремя заметить и предупредить появление компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
- 2.** Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействуйте и поощряйте его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.
- 3.** Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
- 4.** Личный пример в использовании возможностей компьютера: Родители делают акцент на применении компьютера в своей работе, используют в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой; Учителя в школе должны широко применять возможности информационного пространства.
- 5.** Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание 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 однобокость переживаний в режиме on-line.