

## Рекомендации 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 проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействовать и поощрять его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже появляется 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 образовательного 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