

## **Рекомендации социального педагога родителям по профилактике компьютерной зависимости подростков:**

- вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться;
- постоянно проявлять внимание и содействовать развитию интересов и склонностей подростков;
- поощрять его творческие начинания: увлечение музыкой, занятия спортом, искусством, рисованием и т.д.;
- помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому нужно следить, чтобы подросток больше времени уделял физическим нагрузкам;
- учитывать личный пример в использовании компьютера: делать акцент на применение компьютера в своей работе, использовать его в качестве помощника в совместном с подростком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и др.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой. Вовлекать подростка в совместную деятельность семьи. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание для ухода в виртуальный мир. Корректно использовать свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок». Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.