**Рекомендации родителям**

**по профилактике компьютерной зависимости подростков**

**Будьте внимательны:**

* Вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
* Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействовать и поощрять его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.
* Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
* Личный пример в использовании возможностей компьютера. Родители, делайте акцент на применение компьютера в своей работе, используйте в качестве помощника в совместном досуговом творчестве (компьютерный дизайн), попутно прививая навыки культуры общения с компьютером.
* Культивирование чувства семейной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.
* Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line
* Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок»
* Если у подростка обнаруживаются 3-4 симптома компьютерной зависимости, то следует задуматься об обращении к специалисту

**Вот ряд симптомов компьютерной зависимости:**

* Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, семейным праздникам;
* Неоправданно частая проверка электронной почты;
* Чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
* Быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;
* «Выпадение» из режима реального времени;
* Визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;
* Неоправданно быстро проявляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
* Постоянное или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственное;
* Погружение в Internet как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;
* Приоритет пребывания в Internet над всеми остальными видами деятельности и общения;
* Нарушений обещаний в отсутствие взрослых не входить в Internet;
* Отрицание, часто агрессивное, компьютерной зависимости.