**Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости у подростков**

1.Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. Родители должны поддержать подростка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Нельзя критиковать подростка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить подростка от родителей.

2. Ограничивайте доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. Если подросток все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее.

3. Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенных ответственности.

4. Для того чтобы избежать возникновения привязанности подростка к компьютеру разнообразьте круг его интересов и занятий. Этого можно достичь, например, при обращении внимания подростка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.).

5. Воспитание подростка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. Покажите растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

**Родителям необходимо:**

- Постараться регламентировать время, проводимое подростком за компьютером.

- Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

- Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - может быть, подросток начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики... Но для этого необходима помощь заинтересованного взрослого.

- Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если подросток склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами.

**Основные критерии, определяющими появление компьютерной зависимости, можно считать следующие:**

-беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого;

-болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы;

- нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям;

- значительное эмоциональное отчуждение;

- ухудшение памяти, внимания;

- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;

-ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения,

-подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;

-уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;

- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;

- появление таких черт характера, как изворотливость, лживость;

- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;

- приступы депрессии, страха, тревоги.

**Ведите детей в спортивные школы, приучайте дома к ежедневной гимнастике, подсовывайте гантели и эспандеры, железные гири и боксёрские перчатки. Пусть колотят друг друга в мирной драке. Только бы не допустить, чтобы агрессия накапливалась, подобно статическому электричеству. Оно ведь имеет свойство взрываться.**