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

Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

1. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростков.
2. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах, коньках.
3. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера.
4. Делайте акцент на применение компьютера в своей работе.
5. Используйте его в качестве помощника в совместном с ребёнком досуговом творчестве, попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.
6. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество - повод и основание для ухода в виртуальный мир.
7. Корректно используйте своё право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
8. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний.
9. Старайтесь вникнуть в содержание игры.
10. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребёнку? Какие качества личности будет развивать в нём? Не даст ли толчок развитию слабых сторон личности? Не даст ли какую-то опасную информацию?
11. Каждая игра, попадающая в руки ребёнка, вначале должна проиграться кем-то из взрослых.
12. В игре не должно быть ни одного «минуса»:

- развивать;

- не содержать бранных слов и выражений;

- не формировать циничное отношение к происходящему;

- не содержать агрессивной информации;

- не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;

- не научить противозаконным вещам;

- не искажать внешний облик человека;

- не содержать сексуальной тематики.



**Что делать?**

1. Оптимальный вариант, когда вашему ребёнку остаётся мало времени на компьютерные игры.
2. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым?
3. Познакомьте ребёнка с временными нормами (7-12 лет – 30 минут в день; 12-14 лет – 1 час;14-17 лет – 1,5 часа).
4. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
5. Приобщайте к домашним обязанностям.
6. Культивируйте семейное чтение.
7. Играйте в настольные игры и другие игры с детьми, приобщайте к играм своего детства
8. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
9. Контролируйте круг общения ребёнка, приглашайте его друзей в дом.

