

Рекомендации родителям 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 проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростка.
3. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах.
3. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.
4. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера:
 - делайте акцент на применении компьютера в своей работе,
 - используйте его в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.
5. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание для 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 односторонность переживаний в режиме on-line.