**Рекомендации родителям по профилактике**

**компьютерной зависимости у детей и подростков:**

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей ребёнка, поощряйте его творческие начинания.
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже появляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы ребёнок должное время уделял физическим нагрузкам.
4. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
5. Культивирование чувства семейной, коллективной общности.
6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-Iine.
8. **Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.**