**Рекомендації дорослим**

**щодо профілактики комп’ютерною залежності серед підлітків**

1. **Увага: вчасно помітити і попередити появу та розвиток комп’ютерної залежності легше, ніж потім з нею боротися.**
2. **Постійно виявляйте увагу до розвитку інтересів і схильностей підлітка. Сприяйте й заохочуйте його творчі ініціативи.**
3. **Слід пам’ятати, що комп’ютерна залежність рідше виявляється у підлітків, які займаються спортом, тому постійно стежте, щоб підліток належний час приділяв фізичним навантаженням.**
4. **Особистий приклад.**

**Батьки роблять акцент на застосуванні комп’ютера в своїй роботі, використовують його як помічника у спільній із дитиною творчості ( комп’ютерний дизайн, моделювання), прищеплюють навички культури спілкування з сучасною технікою.**

1. **Культивування відчуття сімейної, колективної спільності. Самотність ( через різні причини) - мотив і підстава виходу у віртуальний світ.**
2. **Коректно використовуйте своє право на заборону. Оскільки «заборонений плід – завжди солодкий».**
3. **Завжди шукайте нагоду підкреслити повноту життєвих виявів у реальності й однобокість переживань у режимі онлайн.**

**Практичний психолог: Т. М. Куліш**