**Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости:**

* Познакомьте ребенка с временными нормами (ведь все хорошо в меру).
* Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
* Приобщайте к домашним обязанностям.
* Культивируйте семейное чтение.
* Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
* Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.
* Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
* Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
* Научите способам снятия эмоционального напря­жения, выхода из стрессовых состояний.
* Осуществляйте цензуру компьютерных игр и про­грамм.
* Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
* Не разрешайте выходить в Интернет бесконт­рольно. Установите запрет на вхождение определен­ной информации.
* Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, ак­тивное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
* Не забывайте, что родители — образец для под­ражания, поэтому сами не нарушайте правила, кото­рые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).
* Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зави­симыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше осво­бождение — лучший рецепт для профилактики зависи­мости у вашего ребенка.