**Как не допустить зависимость от компьютера?**

* Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).
* Приобщайте к домашним обязанностям..
* Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений,  проблем и достижений.
* Расширяйте кругозор ребенка любыми доступными средствами: рассказами, чтением, поездками, экскурсиями и пр.
* Обязательно поощряйте любые его успехи в «реальной жизни» — в учебе в творчестве, в спорте…
* Познакомьте ребенка с временными нормами работы за компьютером.
* Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
* Оберегайте психику ребенка от воздействия жестоких сцен в играх (если ребенок все же очень увлечен именно «стрелялками», нужно стараться отвлечь от таких игр, найдя другое интересное занятие, или хотя бы договорится о сокращении времени, проводимого за этими играми);
* Обращайте внимание на возможностях компьютера (компьютер не только для игр и развлечений, использование текстовых и графических редакторов, электронных таблиц и других подобных программ приносит много пользы);
* Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите программу для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ к нежелательным сайтам в Интернете.
* Выработайте вместе с ребенком запрет на вхождение определенной информации.
* Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях.
* Сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).
* Ребёнку необходимо быть востребованным, он должен чувствовать свою значимость, ощущать любовь близких людей (если ребенок «уходит» в виртуальный мир, значит, ему чего-то не хватает в окружающей действительности). В жизни должно быть больше «живого» искреннего общения, нужно общаться, обращать внимание на то, чем он занимается и что его волнует.
* Если вы склоняетесь к тому, что за зависимостью от компьютера стоит неумение ребенка- подростка  общаться, помогите ему приобрести этот навык ( чаще берите в гости, приглашайте других детей к себе, при этом позаботьтесь об их совместной деятельности, запишите в новые кружки, секции,  где, может быть, другие ученики  больше схожи с вашим ребенком по интересам и т. п.)
* Если считаете, что главная причина — потребность чувствовать успех, помогите подростку добиться реальных достижений, научите его видеть эти достижения, даже если они совсем маленькие.