**Признаки компьютерной зависимости у подростков**

- Ребенок проводит большую часть времени за компьютером, забывая отвлечься на еду и сон;

- Из-за увлечений виртуальной реальностью снижается его успеваемость в школе;

-Подросток предпочитает виртуальное общение реальному, мало выходит из дома, у него почти или совсем нет друзей;

- Интересы подростка ограничиваются только увлечением компьютером;

-Вы замечаете, что подросток стал более раздражительным, или наоборот, проявляет равнодушие к окружающим.

**Как избавиться от подростковой интернет-зависимости**

От интернет-зависимости можно избавиться, если переключить внимание подростка на что-либо другое. Для этого, в первую очередь, обратите внимание на образ жизни вашей семьи — достаточно ли внимания вы уделяете своему ребенку, есть ли у вас свои интересы и разделяет ли он их, как часто вы собираетесь все вместе, чтобы выйти на природу, сходить в музей, покататься на велосипедах… Если такого нет, попробуйте начать прямо сейчас – поговорите с подростком, дайте понять ему, что вам искренне интересны все его мыли и дела; предложите ему придумать какое-нибудь совместное мероприятие. Занятия спортом, путешествия и прогулки, общение с друзьями, интересы которых шире, чем жизнь онлайн – всё это способствует появлению новых жизненных целей и приоритетов у молодого человека. Главное, чтобы ваши с ним отношения носили не формальный, а искренний и доброжелательный характер, ведь часто дети с головой уходят в интернет именно из-за нехватки родительской любви и внимания. Еще одна причина – неудачи в сфере общения со сверстниками. В таком случае, необходимо помочь подростку обрести уверенность в себе (наверняка кроме компьютера существуют и другие виды деятельности, в  которых он может быть лучшим), объяснить ему, что погружение в виртуальный мир – это не выход и не решение проблемы и найти способ расширить круг общения ребенка (например, можно записать его в какой-либо кружок по интересам или отправить отдыхать в хороший детский лагерь – там будут другие ребята, с которыми ему, возможно, удастся наладить контакт).