

Рекомендации по профилактике склонности к зависимости от компьютерных игр.

- 1.** Правильное воспитание. Передача навыков построения гармоничных межличностных отношений.
- 2.** Положительный личный пример. Родители должны не только вести здоровый образ жизни, но и показывать ребенку, что есть много интересных и увлекательных занятий.
- 3.** Поощрение увлечений ребенка: хобби, спорта и др.
- 4.** Семейные ритуалы. Страйтесь сделать так, чтобы прием пищи стал семейным событием, во время беседы развиваются навыки коммуникации.
- 5.** Поместить компьютер в уголке гостиной или в другой общей зоне, где постоянно циркулируют взрослые.
- 6.** Использование ПК должно быть запрещено: утром перед школой, перед выполнением домашних заданий и перед сном.
- 7.** Правила должны быть гибкими: ежедневное и еженедельное время, отведенное играм, не должно быть одинаковым в учебный период и на каникулах, когда ребенок один и когда к нему приходят друзья.
- 8.** Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые. Именно на них и стоит делать упор.
- 9.** Следует сопровождать ребенка, когда он «гуляет» по Сети, так же, как при любом его выходе за пределы дома. Другими словами: неходить на танцы вместо него, но знать: куда он ходит, с кем и в какое время он возвращается.
- 10.** Компьютер - не сверхценность. Поэтому, возможность поиграть на компьютере не должна быть наградой за успехи. Нужно дать ребенку понять, что в эти игры играют чаще всего от скуки. Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а познавательным и практическим.

**Благоприятная атмосфера проживания
подростка в семье и школе
снижает его потребность в компьютерных играх.**