

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. Старайтесь 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: не ходить 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.