**10. Проводить время с семьей**. Полностью избавиться от игровой зависимости поможет полноценное и доверительное общение в семье. Так подростки смогут лучше понять, что

реальный мир не менее интересный, позитивный и насыщенный, чем виртуальный.

**11. Посетить психотерапевта.** Если дети потеряли контроль над собой и не способны прислушиваться к советам взрослых, то стоит посетить с ними специалиста в области психологии. Он поможет обнаружить истинные причины проблемы и правильные пути решения.

**12. Учить детей самоконтролю.** В борьбе с игровой зависимостью очень важно постоянно развивать силу воли. Неспособность остановится в определённый момент, говорит о ее отсутствии или слабом характере.



**При сильном желании, старании и поддержки близких можно избавиться от любой зависимости. Но стоит помнить, что для каждого человека необходим индивидуальный подход и тактика.**

**Одни из главных инструментов борьбы с зависимостями ребенка — любовь, уважение и понимание родителей!**

**ОСГБУСОССЗН «ОБЛАСТНОЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как остановить игроманию у детей и подростков»**



Белгород 2019 г

 Компьютерные игры — увлекательное развлечение, благодаря которому можно отвлечься от повседневных проблем, расслабиться и погрузиться в другую реальность. Но со временем они начинают все сильнее влиять на жизнь человека, превращаясь в самую настоящую зависимость. Особенно от нее страдают подростки, которые еще не научились контролировать свои желания и эмоции. Дети в возрасте от 12 до 17 лет более импульсивны и впечатлительны, их психоэмоциональный фон еще нестабильный. Они быстрее впадают в зависимость, что часто мешает учебе, работе и их личной жизни.

**Рекомендаций для избавления от игромании**

**Определить причины.** Для того чтобы справиться с любой зависимостью, прежде всего необходимо определить ее причину. Многие подростки часто играют из-за одиночества или скуки. Важно поговорить с ними и постараться, чтобы они самостоятельно осознали свою проблему. Иначе бороться с ней будет трудно.

1. **Найти полезное хобби**. Заменить времяпровождение за компьютером можно многими другими хобби и куда более полезными занятиями: к примеру, увлечь ребенка спортом, чтением или разными видами искусства. Важно увлечь ребенка, показать пример и обязательно поощрять его за старания.
2. **Планировать расходы подростков.** Выдавая им денежные средства, взрослые должны подчеркивать, на что именно их можно тратить (на школьный обед, полезное хобби, спорт, поход в кино, одежду). Если подростки не выполняют условия, то следует прекратить (хотя бы на время) выдачу им карманных средств.
3. **Контролировать время сна.** Очень часто дети играют в компьютерные игры поздно вечером и ночью, когда им мало кто может помешать. Чтобы этого не допускать, подростки (впрочем, как и взрослые) должны придерживаться режима дня и ложиться спать не позже 22.00-23.00.
4. **Поддерживать общение с друзьями** Друзья — люди, которые делают жизнь более насыщенной, активной и интересной. Родителям нужно поощрять общение подростка с его друзьями и сверстниками. Часто игромания начинается из-за одиночества детей, неумения общаться и находить единомышленников. Дружба и хорошее общение помогут игроманам отвлечься и получить массу позитивных эмоций.  
    **6. Расставьте приоритеты.** Нельзя позволять ребенку ставить игры в приоритет всем остальным его обязанностям. Нужно четко определить занятия, которым необходимо уделять внимание прежде всего: учеба, работа, спорт, покупки продуктов, уборка дома, помощь родителям, прогулки и пр.

**7. Сохранять позитивный настрой.** После того как были определены причины зависимости от игр, и началась борьба с ней, важно всегда придерживаться оптимистичного и позитивного настроя. Даже если периодически происходят срывы и неудачи, необходимо продолжать бороться.

**8. Путешествовать.** Для того чтобы избавиться от какой-либо зависимости, важно уметь переключаться на что-то другое, более интересное. К примеру, один из вариантов — путешествия. Они могут быть как по близ лежайшей местности, так и по разным странам.

**9. Составить режим дня**. Избегать компьютерной зависимости поможет хорошо составленный режим дня. Среди его пунктов упоминания об играх быть не должно. Желательно, чтобы лист с перечнем занятий на день висел в комнате ребенка на видном месте.