**Рекомендации родителям,**

**которые помогут преодолеть игровую зависимость у ребёнка.**

Родителям удобно, когда ребёнок играет с гаджетами. Он спокоен и увлечён, а мама с папой могут заняться своими делами. Постепенно у подростка формируется зависимость от игры. Тогда родители просят специалистов изменить ребёнка, найти средство, которое не требует их участия. Они признают, что «зря дали попробовать» и спрашивают, как запретить играть.

Компьютерные игры для зависимого ребёнка становятся способом компенсации недостающего эмоционального опыта, успеха, общения. Необходимо определить, какие психологические потребности подростка не удовлетворены.

**ПАМЯТКА**

**Как преодолеть детскую игровую зависимость.**

1. Спокойно информируйте ребёнка о своём решении по поводу игр. Не уговаривайте, не читайте нотаций. Избегайте крика и скандалов.
2. Измените своё поведение и ситуацию в семье. Помогите ребёнку достичь эмоционального благополучия, и его поведение изменится.
3. Помогите ребёнку получить новые впечатления. Посещайте интересные места и мероприятия, предложите ему разные занятия и кружки.
4. Благодарите подростка, выражайте ему свою любовь и радость при общении. Не поучайте и не воспитывайте. Поддержите и одобрите его достижения.
5. Больше взаимодействуйте и говорите с ребёнком. Интересуйтесь его жизнью и мнением, советуйтесь с ним. Поощряйте интерес к ровесникам.
6. Решите, на какое время, и при каких условиях ребёнок может поиграть. Запишите для себя эти правила. Проверьте, что они понятны и непротиворечивы.
7. Сократите количество и репертуар игр на гаджете ребёнка. Когда ограничиваете игру, предложите ребёнку привлекательную альтернативу взамен.
8. Не используйте зависимость для воспитания ребёнка. Не запрещайте играть, когда хотите наказать его. Не поощряйте его разрешением на игру.
9. Подавайте пример своим поведением. Не используйте гаджеты без острой необходимости. Дома не отдыхайте и не развлекайтесь с помощью гаджетов.