

Несколько рекомендаций родителям по профилактике игромании:

1. Стройте отношения в семье на **принципах честности и умении признавать ошибки**.
2. **Не оскорбляйте ребенка** и его круг общения.
3. **Будьте другом** и помощником своему ребенку.
4. Сделайте так, чтобы ребенок мог **вам довериться всегда и при любых обстоятельствах**.
5. **Не бойтесь показывать свои чувства ребенку**, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
7. Всегда **нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере** и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка.
Например, до **5 лет** не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники.
С **6 лет** ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день).
Для подростка **10-12 лет** желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.
8. Категорически **запрещается играть в компьютерные игры перед сном**.
9. Необходимо прививать ребенку **интерес к активным играм и физическим упражнениям**, чтобы он чувствовал радость от этого.
10. Необходимо следить, чтобы **игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками**, друзьями и близкими.
11. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
12. **Не ограждать ребенка от компьютера вообще**, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить