**Как уберечь подростка от игромании, компьютерной и интернет зависимости:**

* Проводите больше времени со своими детьми. Играйте с ним в настольные, подвижные игры. Демонстрируйте ребенку привлекатель­ность и разнообразие реального мира.
* Будьте последовательны при предъявлении своих требо­ваний.
* Аргументируйте запреты.
* Выражайте эмоциональную поддержку подростку.
* Уважайте право выбора подростка, в том числе и право на ошибки.
* Не затрагивайте в разговоре личность своего ребенка.

**Необходимо знать!**

* Игромания - это не привычка и не безобидное времяпрепровождение.
* Игромания - это болезненная зависимость с неодолимой тягой к азартным играм.
* Самостоятельно справиться с этой бедой невозможно.
* Вырваться из иллюзорного мира игромании возможно только при помощи специалистов: психиатров-наркологов, психотерапевтов, психологов.

**Психологический портрет игрока.**

* Человек испытывает постоянную нехватку денег.
* Выносит из квартиры вещи, золото, ап­паратуру.
* Экономит на необходимых вещах, хотя явно деньги у него имеются.
* Раздражается и грубит в случаях отсутствия доступа к компьютеру, игровому залу.
* Теряет интерес к своему внешнему виду (не соблюдает личную гигиену).

**Факторы, способствующие развитию игровой зависимости у подростков:**

* отставание в психическом развитии; повышенная активность и различные отклонения в поведении;
* нарушенные внутрисемейные отношения;
* отсутствие адекватного эмоционального контакта с родителями или значимыми другими лицами; нейтрально попустительское отно­шение к азартным играм в семье; низкая мотивация к продуктивной деятельности;
* стереотипная модель получения удовольствия без особых усилий;
* переоценка роли денег в жизни.

. Подросток охотно заменяет реальный мир на иллюзорный, если настоящая действительность не отвечает его представлениям и ожиданиям.

В иллюзорном мире все проще: ты успешен, богат, красив, востребован и не прикладываешь к этому особых усилий.

Возвращаться в мир реальный и достигать цели, преодолевая трудности, подростки порой не хотят, да и не всегда умеют.

**Последствия игромании.**

1. Потребность играть становится частой, поскольку игра приносит удовольствие, и первые выигрыши окрыляют, вселяя «надежду» на то, что так будет всегда.
2. Мысли и поведение человека направлены только на одно: раздобыть денежные средства для того, чтобы пойти играть.
3. Пренебрежение другими интересами ради возможности пойти поиграть.
4. Структурирование дня под игру. Освобождается время для игры за счет семьи, работы, учебы.
5. Вся жизнь превращается в ожидание игры и добычи для этого материальных средств.

Человек становится похож на «биоробота», своеобразного «наркомана», реализующего одну единственную примитивную задачу, - удовлетворить патологическое влечение к азартной игре.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

Разместите компьютер в общей комнате- таким образом, обсуждение интернета станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.

Используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребёнка в Сети. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 15 минут поряд. Играть в компьютерные игры перед сном запрещается всем детям.

Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего компьютера- это поможет отфильтровать вредоносное содержимое; выяснить, какие сайты посещает ребёнок; установить временные рамки использования компьютера или Интернета; блокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети. Самыми популярными программами родительского контроля являются:

- «Дополнительная безопасность» в Windows 7- обеспечит сохранность личных данных от всех возможных угроз ;

- «Семейная безопасность» в Windows live- поможет уследить за контактами и интересами вашего ребёнка даже с другого компьютера;

- «Родительский контроль» в Windows Vista- с её помощью вы можете определить время, когда ребёнок может зайти в систему, а также с помощью фильтра установить запрет к отдельным играм, узлам, программам;

- «Родительский контроль» в Kaspersky Cristal- помимо антивирусной программы, она позволяет следить за тем, какие сайты посещает ребёнок, и ограничивать посещение «неугодных». Кроме того, программа поможет вам сохранить личную информацию (семейные фото, пароли, файлы) от вторжения и хищения.

\* Создайте «Семейные интернет- правила», которые будут способствовать онлайн- безопасности детей.

\* Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе использования компьютера, интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными онлайн.

\* Предложите ребёнку другие возможности времяпрепровождения: походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры.

\* Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания в качестве поощрения (например, за уборку в своей комнате).

Учреждение образования «Гомельский государственный профессиональный технологический лицей»

*Памятка для родителей по профилактике игровой зависимости у ребёнка*

Гомель 2016г.