

## Как преодолеть детскую игровую зависимость

- 1** Спокойно информируйте ребенка о своем решении по поводу игр. Не уговаривайте, не читайте нотаций. Избегайте крика и скандалов.
- 2** Измените свое поведение и ситуацию в семье. Помогите ребенку достичь эмоционального благополучия, и его поведение изменится.
- 3** Помогите ребенку 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. Поддерживайте и одобряйте его достижения.
- 5** Больше взаимодействуйте и говорите с ребенком. Интересуйтесь его жизнью и мнением, советуйтесь с ним. Поощряйте интерес к ровесникам.

**6** Решите, на какое время и при каких условиях ребенок может поиграть. Запишите для себя эти правила. Проверьте, что они понятны и непротиворечивы.

**7** Сократите количество и репертуар игр на гаджете ребенка. Когда ограничиваете игру, предложите ребенку привлекательную альтернативу взамен.

**8** Не используйте зависимость для воспитания ребенка. 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.

**10** Ежедневно выражайте ребенку поддержку и понимание, как тяжело ему обходиться без привычной игры, например: «Я понимаю, как тебе трудно, грустно, скучно».