

Чтобы снизить риск компьютерной зависимости, взрослым важно придерживаться следующих правил:

- ✖ Чётко регламентировать время игры в соответствии с возрастными особенностями ребёнка. Для младших школьников не более 30 минут в день. Для этого самим родителям следует отслеживать время игры ребёнка с последующим формированием у него внутренней осознанной позиции: можно включать таймер, контролирующий допустимое время игры, учить ребёнка пользоваться функцией паузы, которая позволяет приостановить игру, не дойдя до её сохранения;
- ✖ Помогать ребёнку в поиске других интересов и увлечений – находить интересные секции, кружки. Они есть практически во всех школах или учреждениях дополнительного образования;
- ✖ Постараться показать ребёнку интересный мир за пределами компьютера;
- ✖ Учить его использовать компьютер и Интернет как способ познания мира, освоения новых возможностей. Показать, что в Интернете не только можно играть, но и создавать видео ролики, общаться по интересам и т.д.;
- ✖ Помогать ребёнку быть успешным в реальном мире: учёбе, общении. В этом случае ребёнок не будет рассматривать Интернет как единственное место, где можно найти друзей, почувствовать себя уверенным и защищённым;
- ✖ Показать конструктивные способы разрешения жизненных проблем и трудностей;
- ✖ Постараться создать гармоничные детско-родительские отношения, а также комфортную атмосферу в семье;
- ✖ Научить ребёнка определять цели и достигать их: если есть стремление к реализации задач, то развлечения не становятся единственным занятием ребёнка.