

Советы по преодолению Интернет - зависимости

1. Признать зависимость ребёнка. «Патологическое использование компьютера» можно распознать по «симптомам» навязчивой потребности, пропущенным урокам и встречам, забытой и несделанной домашней работе, потере контакта с друзьями и родственниками.
2. Определите проблемы, лежащие в основе зависимости. В зависимости от возраста ребёнка, такие моменты, как неуверенность в будущем, трудность успевать в школе или проблемы социальных отношений, могут подвигнуть ребёнка на побег в гостеприимные виртуальные миры.
3. Решайте реальные проблемы, избегайте стрессовых ситуаций, найдите репетитора, который поможет с домашним заданием, поможет начать решать социальные трудности.
4. Контролируйте работу на компьютере, ограничив время нахождения в Интернете. Родители должны взять на себя эту ответственность. Все виды деятельности должны быть выстроены по их приоритетности. Общение в Интернете не должно происходить до выполнения домашней работы или других обязанностей.
5. Проведите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием Интернета.