

# Ребенок и интернет

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

- ✚ Четко регламентировать время игры в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Для младших школьников - не более 30 минут в день. Для этого самим родителям следует отслеживать время игры ребенка с последующим формированием у него внутренней осознанной позиции: можно включать таймер, контролирующий допустимое время игры, учить ребенка пользоваться функцией паузы, которая позволяет приостановить игру, не дойдя до ее сохранения.
- ✚ Помогать ребенку в поиске других интересов и увлечений - находить интересные секции, кружки.
- ✚ Постараться показать ребенку интересный мир за пределами компьютера.
- ✚ Учить его использовать компьютер и Интернет как способ познания мира, освоения новых возможностей. Показать, что в Интернете можно не только играть, но и создавать видеоролики, общаться по интересам и др.
- ✚ Помогать ребенку быть успешным в реальном мире: учебе, общении.
- ✚ Показывать конструктивные способы разрешения жизненных проблем и трудностей.
- ✚ Постараться создать гармоничные детско-родительские отношения, а также комфортную атмосферу в семье.
- ✚ Научить ребенка определять цели и достигать их: если есть стремление к реализации задач, то развлечения не становятся единственным занятием ребенка.