

Однако с любой проблемой можно справиться, если осознавать в этом необходимость. Для того чтобы не попасть в компьютерную зависимость, помогут следующие действия:

1. Для входа в Интернет должна быть обоснованная цель пребывания в интернете. Можно планировать, какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить. Если работа с устройством в учебных целях, необходимо следить за тем, чтобы не отвлекаться на ненужные ресурсы.

2. Необходимо уменьшать количество времени, которое пользователь проводит в интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму. Возможно установление временных интервалов для работы и отдыха в интернете, а смартфон можно ограничить графиком проверки сообщения, например, один раз в полчаса, а ночью выключать его.

3. Если появилось свободное время, то лучше быть на воздухе, двигаться и заниматься спортом, а также лично общаться с друзьями и знакомыми.

4. Необходимо урегулировать режим сна и питания, исключив практику питания за компьютером [6].

Дети и подростки с признаками интернет-зависимости существенно отличаются от сверстников без зависимости как по характеру, так и по способности к общению, самооценке.

Принимая во внимание особенности подростков с интернет-аддикцией, психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил:

1. Отношения в семье следует строить на принципах честности и умении признавать ошибки.

2. Нельзя оскорблять ребенка и его круг общения.

3. Следует быть другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.

4. Следует сделать так, чтобы ребенок мог довериться родителям всегда и при любых обстоятельствах.

5. Не стоит бояться показывать свои чувства ребенку, если родители расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в родителе не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне со стороны родителей о прекращении работы за компьютером, то не следует «торговаться» с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (уроки, исполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».

Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями. Многие дети уверены в том, что родители создают им проблемы специально. Такие дети постепенно начинают думать о себе плохо, в результате низкой самооценки они могут стать проблемными детьми, с которыми сложно строить общение.