

## **Советы по достижению равновесия между временем, проводимым в интернете и вне его:**

1. *Следите за симптомами проявления интернет-зависимости.* Спросите себя: оказывает ли времяпрепровождение в Сети влияние на школьные успехи ребенка, его здоровье и отношения с семьей и друзьями? Выясните, сколько времени ваш ребенок проводит в интернете.
2. *Обратитесь за помощью.* Если у вашего ребенка проявляются серьезные признаки интернет-зависимости, проконсультируйтесь с педагогом. Навязчивое использование интернета может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.
3. *Не запрещайте интернет.* Для большинства детей он является важной частью их общественной жизни. Вместо этого установите внутрисемейные правила использования интернета. В них можно включить следующие ограничения: количество времени, которое ежедневно проводит в интернете ребенок; запрет на Сеть до выполнения домашней работы; ограничение на посещение чатов или просмотр материалов «для взрослых».
4. *Держите компьютер в открытом помещении.* Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка.
5. *Поддерживайте равновесие.* Пусть ребенок почаще играет с другими детьми на свежем воздухе.
6. *Помогайте ребенку участвовать в общении вне интернета.* Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, почему бы не рассмотреть возможность специального тренинга? Поощряйте участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, моделирование кораблей или литературный кружок.
7. *Контролируйте своих детей.* Ознакомьтесь с программами, которые ограничивают использование интернета и осуществляют контроль над посещаемыми сайтами. Однако помните, что сообразительный ребенок, если постарается, может и отключить эту службу. Поэтому ваша конечная цель – развитие у детей самоконтроля, дисциплины и ответственности.
8. *Предложите альтернативы.* Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайн-развлечениями, попробуйте предложить им автономный аналог одной из их любимых игр. Например, если ваш ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.