

Аддикция, формирование **зависимости** от интернет-среды

Установите руководящий контроль над использованием гаджетов

Это значит, что вы как родитель вместе с ребенком составляете список разных полезных дел, которыми можно заняться в течение дня. И конечно, в него входят также компьютерные игры и просмотр простого развлекательного контента. Однако не как основное занятие, а как одно из возможных.

Расширьте кругозор ребенка

Покажите, как много интересных дел существует. почаще напоминайте о том, чем он может себя занять еще, кроме гаджетов.

Сочувствуйте ему в том, что хочется играть или смотреть, но нельзя

Говорите, что слишком много игр и простого контента — это вредно, хоть и приятно. Можно провести аналогию с употреблением сладкого: организм легко получает глюкозу из сладостей и требует все больше и больше конфет или шоколада. Хотя на самом деле ему это будет только во вред.

Если зависимость сформировалась

Вы можете записаться на прием к психологу, который умеет корректировать нежелательное поведение. Однако приготовьтесь к тому, что большую часть работы по изменению привычек придется делать вам под контролем специалиста.

