КАК СПРАВИТЬСЯ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ?  
  
ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ВЗРОСЛЫМ НЕОБХОДИМО ПОНЯТЬ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА.  
  
Это могут быть сложные отношения в семье, неуверенность и чрезмерная тревожность ребёнка. Что же делать взрослым, если их чадо часами сидит перед монитором ?  
  
Постарайтесь создать дома теплую и дружескую атмосферу, чтобы дети не убегали в виртуальную реальность за поддержкой и общением. Проводите с ребёнком больше времени, играйте и разговаривайте на самые разные темы.  
Не перекладывайте свою роль воспитателя на телевизор и компьютер. Некоторые несознательные мамочки включают мультфильмы или ставят игры, вместо того, чтобы заниматься с детьми и гулять с ними по театрам и музеям.  
Постарайтесь ограничивать время пребывания за монитором. Будьте тверды, если ребёнок выпрашивает лишний часок ,чтобы посидеть в сети . Однако и вам не следует засиживаться за компьютером ,пусть ваш пример подвигнет ребёнка на большую активность.  
Если ваше чадо неуверенно в себе и стремится компенсировать собственные комплексы, проводя много времени в сети, хвалите его за любые достижения в реальной жизни. Возможно, вам следует увлечь ребёнка активным видом спорта, развивающим командный дух. Конечно, исходя из его собственных предпочтений.   
Если вы перепробовал все способы, а решить проблему компьютерной зависимости своими силами не получается, позовите на помощь квалифицированного психолога. Не стоит стесняться подобной проблемы, самое главное - психическое и физическое здоровье ребёнка.   
И все же, не стоит воспринимать компьютер и планшет как абсолютное зло. Игры можно подобрать развивающие, а фильмы - познавательные.  
С помощью интернета можно увидеть мир ,изучить иностранный язык, познакомиться с интересными людьми. Необходимо лишь направить детскую энергию в правильное русло.