**Co może zrobić Rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem telefonu/komputera/Internetu?**

* Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu
* Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po telefon/komputer/Internet – wspólnie z dzieckiem powinien poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub
w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje)
* Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka spędzany przy telefonie/komputerze i w sieci
* Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z telefonu/komputera
i z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem
* Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego z telefonem/ komputerem/ Internetem.
* **Odłączyć Internet lub komputer, gdy dziecko korzysta z niego
w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu)**
* Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje
* Kontakt z profesjonalistą (np. psycholog, psychoterapeuta)