|  |  |
| --- | --- |
| Как побороть зависимость от гаджетов, социальных сетей и интернета |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЛИЧНЫЙ ПРИМЕРТо, как часто мы сами используем социальные сети и гаджеты формирует привычку и у наших детей. Малыши копируют поведение родителей. Будьте примером для ребенка!отключите оповещения, удалите лишние приложения, отложите телефон, замените виртуальный мир реальным! |  | СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГМастер-классы, настольные игры, оригами и поделки. Детям необходимо внимание и живое общение. Поверьте, время, проведенное с вами, останется в памяти ребенка, в отличие от блуждания в социальной сети.Наша собственная увлеченность телефонами «по работе» и «на пять минут» заставляет ребенка чувствовать себя одиноким «Мамино» и «папино» время общения – ценный ресурс.Придумайте традиции своей семьи, ритуалы отхода ко сну. |
|  |  |
| ОБЩИЕ ПРАВИЛАСОСТАВЬТЕ ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ. ОГРАНИЧЕНИЯ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ДЛЯ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ. Обсудите эти правила с вашим ребенком. Возможные исключения оговорите заранее, а список повесьте на видное место. Контролировать время использования поможет таймер или специальные программы родительского контроля. |  | ИНТЕРЕСКроме ограничений и правил, не забывайте интересоваться, чем именно занят ваш ребенок. Возможно, он создает интересные видеоролики, работает с фотографиями или изучает программирование. Вместе с детьми обсуждайте популярные темы, делитесь ссылками, спрашивайте мнение ребенка о ярких сетевых персонажах. |

 |