

Если ребенок зависим от интернета

1. **Находите время для общения с ребенком.** Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера.

2. **Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот.** Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети. «Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета».



3. **Установите чёткие рамки пользования интернетом.** Сделать это можно с помощью функций игровой приставки или программ родительского контроля.



4. **Позаботьтесь о досуге ребенка.** Очень важно, чтоб в жизни ребёнка было много увлечений и активностей, которые занимали бы его время и были по-настоящему интересны. Если у ребенка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

5. **Не забывайте и о том, что родители – лучший пример для ребёнка.** Здоровый образ жизни, активный отдых на свежем воздухе, увлечения творчеством и т.д. заложат в нем устойчивый противовес всяким негативным пристрастиям. Это станет лучшей профилактикой интернет - зависимости.

