

## **Как бороться с компьютерной зависимостью у ребенка**

1. Соблюдайте временные нормы (для детей 7-12 лет — 30 минут в день, но не ежедневно; 12-14-лет — 1 час в день; 14-17 лет — 1,5 часа).
2. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
3. Поручайте ребенку домашние дела, приучайте к труду.
4. Читайте всей семьей, устраивайте вечера чтения.
5. Уделяйте общению с ребенком много времени, старайтесь быть в курсе возникающих у него проблем.
6. Старайтесь познакомиться с друзьями ребенка, приглашайте их в дом.
7. Закройте доступ к нежелательным для посещения ребенком сайтам и порталам. Контролируйте выход в интернет.
9. Играйте семьей в настольные и развивающие игры.
10. Родители должны быть примером для подражания. Не нарушайте сами те правила, которые устанавливаете для своего ребенка.