

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1

Установите ограничения на то, когда и сколько времени может проводить ваш ребенок в Интернете во внеучебное время.

2

Используйте функции родительского контроля и объясните ребенку, ради чего вы это делаете.

3

Разнообразьте список домашних дел совместными «оффлайновыми» занятиями.

4

Не используйте смартфон как средство для освобождения ребенка от вас.

5

Подавайте пример независимого поведения, сократив свой досуг перед экранами гаджетов.

