

П'ять порад батькам, як **знижити вплив соціальних мереж** на дитину / підлітка



Визначте вік і правила доступу до соціальних мереж,
найкраще — до настання підліткового віку



Перед сном приберіть гаджети з кімнати:
домовтеся з дитиною про «час без екранів» щонайменше за годину до сну



Залишайте простір для довіри: краще навчитися будувати відверті розмови без осуду та покарань, щоб дитина сама приходила ділитися переживаннями



Розмовляйте про контент:
цікавтеся, що дитина / підліток дивиться чи читає, і не засуджуйте



Подавайте власний приклад:
самі дотримуйтеся встановлених вами правил