 стать ближе.

 *Музеи, кино, театры, экскурсии.* Выбирайте мероприятия, которые интересны всем: и вам, и детям. Вы узнаете что-то новое, получите удовольствие и тему для общения.

 *Семейные ритуалы, направленные на общение.* Это может быть любое действие, которое вы регулярно делаете вместе. Семейный ужин или вечернее чаепитие, во время которого можно рассказать, как прошел ваш день, поделиться проблемами или просто посмеяться – это всего лишь полчаса каждый день, но именно они могут помочь вашей семье объединиться, почувствовать близость.

Если вы чувствуете, что проблема серьезна и ваших усилий недостаточно, чтобы справиться с ней, обратитесь за помощью к специалисту. Интернет зависимость и игромания – точно такие же расстройства, как и любые другие и их нужно лечить.



**ГАУ АО**

**«Благовещенский КЦСОН»**

**г. Благовещенск,**

**Ул. Рабочая, 95.**

**Dobrotablag.ru**

**Очные консультации**

**психолога по**

**предварительной записи:**

**8-924-844-00-24**

**Дистанционное психологическое консультирование —**

**Детский Телефон Доверия**

**8-800-2000-122**

**(круглосуточно, конфиденциально, бесплатно)**

