***8 способов вырастить детей, которые будут независимы от гаджетов***

Современные дети едва ли не с пеленок на «ты» с компьютерами, смартфонами и планшетами. Эта тенденция вызывает обеспокоенность у родителей, педиатров и психологов, которые говорят о возможных негативных последствиях чрезмерного увлечения гаджетами. Как же обезопасить наших детей в современных реалиях?

**1. Определите предельно допустимое время, проводимое ребенком за цифровыми устройствами.**

Время, которое ребенок может проводить у экрана телевизора и цифровых устройств, зависит от его возраста. Авторитетная в этом вопросе Американская академия педиатрии дает следующие рекомендации:

– от рождения до 18 месяцев: никаких экранов, включая телевизор. Исключение составляют только сеансы видеосвязи по скайпу с любимой бабушкой и другими родственниками;

– от 2 до 5 лет: время, проводимое у экранов в день, – не больше 1 часа. В этот час входит все: смартфон, телевизор, планшет и компьютер;

– для детей старше 6 лет стоит установить определенный предел времени, проводимого за цифровыми устройствами (большинство специалистов говорят максимум о 2 часах в день). При этом важно удостовериться, что гаджеты не отнимают время у сна, физической активности и других видов деятельности, необходимых для здоровья и развития ребенка.

**2. Не запрещайте — предлагайте другие варианты.**

Забрать смартфон/планшет/ноутбук и сказать «займись чем-нибудь» – это верный путь к истерике. Нужно предложить альтернативную, интересную совместную деятельность: спорт, походы, рисование, чтение, рыбалку с папой – в зависимости от возраста и предпочтений ребенка.

**3. Будьте примером.**

Дети копируют поведение своих родителей. Если мама с книгой, вероятность того, что ребенок тоже захочет книгу, гораздо выше, чем если мама проводит время преимущественно с телефоном. Пересмотрите свои отношения с гаджетами. Как много времени вы им уделяете? Насколько часто проверяете почту, обновления ленты или новости? Выделяете ли вы себе дни, свободные от интернета и цифровых устройств?

 **4. Будьте посредником и проводником в общении ребенка с цифровым миром.**

Покажите ребенку, что интернет и цифровые устройства – это не только развлечение, но и источник информации, кладезь знаний. Побуждайте детей исследовать, задавать вопросы, будьте и сами готовы отвечать и делиться опытом.

**5. Обращайте внимание на качество контента, которым интересуется ребенок.**

До 9 лет возможность доступа в интернет и посещаемые ребенком сайты должны контролироваться родителями. Лучше если в приоритете будут образовательные программы и сайты, которые помогали бы ребенку тренировать навыки внимания, общения, запоминания, стимулировали его познавательный интерес. Желательно использовать функцию «родительский контроль», которая ограничивает список доступных для ребенка сайтов.

**6.Обозначьте зоны, которые будут свободны от интернета и цифровых устройств.**

Выделяйте зоны (спальня, детская) и время - семейный обед, ужин, поездки на природу), которые всегда будут свободны от интернета и цифровых устройств. Не надо ставить компьютер в комнате ребенка. Дайте ему понять, что приносить в спальню, детскую, за обеденный стол планшет или смартфон нельзя. ***Педиатры также рекомендуют*** избегать взаимодействия ребенка с цифровыми устройствами и экранами в течение одного часа перед сном.

**7. Помогите подростку понять принципы сетевой жизни и избежать возможных ошибок.**

До 12 лет – лучше никаких соцсетей. Для подростка старше 12 лет важно присутствие в социальных сетях, ведь это период, когда он учится понимать себя, понимать, каков он в глазах других, и ищет одобрения окружающих.

Важно в этот момент быть рядом и помочь подростку лучше понять принципы сетевой жизни. Однако не включайте своих детей в число друзей в соцсетях и тем более не оставляйте комментариев на стене и под снимками – помните о праве ребенка на личное пространство.

**8. Предупреждайте о рисках.**

В том возрасте, когда вы разрешаете ребенку «гулять» в сети без вашего присмотра, ему нужно рассказать, какие там есть опасности.

Важно объяснить:

– как реагировать на интернет-травлю;

 – про настройки приватности;

 – опасность последствий открытого доступа к персональной информации;

 – правила скачивания материалов и понятие плагиата;

 – что вся информация, публикуемая в интернете, попадает в публичный доступ и остается там навечно и что к ней необходимо относиться критично и с осторожностью;

 – что он всегда может обратиться к вам в случае проблемы, не боясь, что вы его отчитаете.