**Интернет, телевизор, видеоигры – правила применения**

Экран привлекает детей с самого раннего возраста. С течением времени телевизор, игровая приставка, телефон или планшет неизбежно занимают в их жизни все больше времени. Вот почему у взрослых возникает вопрос, какое влияние оказывают на развитие ребенка поток виртуальных образов и постоянное общение в сети. На что способны компьютер и смартфон? Они приобщают ребенка к новым технологиям – или погружают его в мир, где все нереально?

При соблюдение некоторых правил, современные гаджеты не станут камнем преткновения в вашей семье и возможно, в чем-то даже помогут найти точки соприкосновения с ребенком.

**Ограничения: инструкция по применению.**

* Постоянство: установленные правила не обсуждаются. Ни родители, ни другие взрослые, приглядывающие за ребенком, не могут от них отступать.
* Умеренность: гаджеты не должны занимать слишком много времени в повседневной жизни ребенка.
* Четкость правил: правила устанавливают родители, их несоблюдение наказывается.
* Используйте функцию родительского контроля – она позволяет, во-первых, отбирать интернет сайты, которые ребенку можно посещать, а во-вторых, позволяет родителям устанавливать временные рамки.

**Правила профилактики интернет-зависимости:**

* Приглашайте друзей ребенка в гости или даже на ночевки – это отличная практика, однако важно установить четкое условие: на ночь дети отдают вам свои телефоны.
* Приучайте своих детей к тому, чтобы дома использовать телефон по минимуму (не забывайте про личный пример!).
* Футбольная секция, танцы, карате… Внешкольные занятия не оставляют ребенку времени провести вечер со смартфоном в руках. Лучше прививать ребенку привычку к внешкольным занятиям с самого первого класса.
* Если ребенок часто сидит в наушниках, просите их выключать через какое- то время – ведь в наушниках он изолирован от вас, даже если вы стоите рядом!
* Следите за тем, чтобы ребенок играл в видеоигры только в определенное время дня, особенно в выходные. Не идите на сделки – не обещайте ребенку, что разрешите поиграть лишний час в обмен на что-то – смартфон не вознаграждение!
* «Еще 15 минут? Хорошо, но тогда завтра никаких видеоигр» - Предложите ребенку такой вариант. Возможно сейчас ему крайне важно доиграть, однако следите за тем, чтобы он сдержал обещание и не играл на следующий день.

**Когда стоит начать беспокоиться? Если:**

* Ваш ребенок не способен справиться с тревогой, ощущением собственной неполноценности и т.п.;
* Кроме видеоигр, его больше ничего не интересует;
* Ребенок регулярно отказывается от приглашений своих реальных друзей и предпочитает играть в сети, при этом он считает, что общается с десятками и даже сотнями виртуальных друзей.

Желание ребенка провести перед экраном слишком много времени может быть связано с определенными психологическими трудностями, которые возникли у ребенка, со стремлением отгородиться от окружающих. Поиграйте с ребенком в видеоигры, вместе посмотрите сериал: это поможет вам наладить и сохранить контакт, а ребенку довериться вам. Тогда смартфон или компьютер точно не станут его единственными увлечениями.

Контролировать, направлять и пояснять - это очень важно. Но при этом, прежде всего, избежать конфликтов помогает здравый смысл и готовность родителей установить для ребенка реалистичные правила, которые помогут извлечь максимальную пользу из игровой приставки или смартфона. Например, если вы установите приставку в гостиной, а не в спальне ребенка – ваш ребенок не будет играть в полной изоляции. Если вы договоритесь, что время, которое ребенку можно провести, используя гаджет, будет зависеть от объема домашних заданий, которые ему нужно выполнить за вечер, ребенок поймет, что вы разделяете его увлечения, а не препятствуете им.

Не нужно бояться гаджетов, и делать из них запретный плод. Помните, умеренность и последовательность – вот то, что поможет вам и вашему ребенку найти золотую середину.

Материал подготовлен

на основе книги Мадлен Дени

 «Интернет, телевизор, видеоигры. Верная дозировка и правила применения».,

 М. – 2016 г.