

- о чем говорить: не все, что читает ребенок в интернете может быть правдой, поэтому, если его что-то напугало, удивило, пусть спросит об этом родителей;
- самому без родителей нельзя передавать никакие личные данные свои и родителей, номера карт, фото; совершать покупки; знакомиться с посторонними, договариваться с ними о встречах, скачивать непонятные файлы (вирусы), кибербуллинг (это когда ребенку отправляют сообщения, содержащие негативную информацию, оскорбления, обзывательства и т.д., делать это могут как знакомые люди, так и незнакомые);
- не стоит говорить без необходимости - про сайты, содержащие взрослый контент, сцены жестокостей, призывы к самоубийству и т.д., чтобы не возбуждать любопытство ребенка, здесь лучший контролер – программа родительского контроля и ограничения.

Многие проблемы позволяет решить установка программы **родительского контроля** (такие программы есть и на телефон), там вы сможете ограничить время, которое ребенок проводит в гаджете, и сайты, на которые можно зайти, можно выставить возрастные ограничения. Это облегчает вам жизнь – не надо подходить и все время напоминать, что надо отключать, устройство само будет отключаться.

Найдите время, решите этот вопрос и во многом облегчите себе жизнь сейчас и в будущем.

ТЕРПЕНИЯ ВАМ И МУДРОСТИ!



Проект «Факультет родительских наук» БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»

Составитель:
доцент кафедры психологии и педагогики
Вологодского государственного университета,
кандидат психологических наук
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61



Руководитель проекта:
**Кондакова
Светлана Григорьевна**



8 (8172) 54-41-43
+7 (921) 149-49-75



fakultet35@mail.ru
<https://родителям35.рф> и дорога-к-дому.рф



Дорога к дому



ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ

Проект «Факультет родительских наук»
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»



Уважаемые родители, предлагаем рекомендации и общие правила, которые помогут вам регулировать поведение ребенка в гаджетах.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК «ЗАЛИПАЕТ» В ГАДЖЕТАХ:

- это выработка гормонов удовольствия, которая происходит в это время, причем результат быстрый – включил и уже интересно, не надо усилий прилагать;
- это легкое развлечение – поэтому всем другим занятиям трудно конкурировать с этим;
- игры так и разрабатывают, там много «ловушек», направленных на то, чтобы ребенок как можно дольше играл.

ОЧЕНЬ ВАЖНО РОДИТЕЛЯМ:

1. Оттянуть время начала использования гаджетов (по статистике сейчас средний возраст, когда начинают давать гаджет ребенку – 10 месяцев). Это касается и страничек в вк и других социальных сетях.
2. Если разрешили ребенку личную страничку, расскажите об опасностях, например - принимать в друзья незнакомых людей, настройте безопасный режим и т.д.
3. Установить правила, которые помогут вам контролировать использование гаджетов (сколько по времени и что смотреть). Тоже лучше установить сразу, чтобы ребенок не успел почувствовать, как может быть по-другому - в этом случае больше будет сопротивления с его стороны.
4. Самим следовать правилам, которые установили (например, если вы договорились, что едим за столом без гаджетов, то и сами постарайтесь следовать правилу). В противном случае – ребенок будет сопротивляться и стараться при каждой возможности нарушить это правило.
5. Если ребенок подходит к вам что-то сказать, спросить, отложите гаджеты, посмотрите на него, поговорите, показывайте в этом пример.

Правила, которые можно принять дома с ребенком (на ваше усмотрение, но, если приняли, контролируйте, иначе все сойдет на «нет»).

1. Не играть перед сном, определите время сами (нейропсихологи считают, что за 2 часа до сна нужно откладывать все гаджеты в сторону, особенно вредны игры перед сном – ребенок возбужден, с трудом засыпает, беспокойно спит).

2. Выносить телефон из комнаты перед сном, так как детям сложно себя контролировать, а еще и никто не видит, так и хочется взять в руки (есть случаи, когда дети ставят будильник, просыпаются ночью и играют, пока другие спят – нам как родителям это и в голову прийти не может, а дети сообразительнее нас).

3. Правило открытой двери, когда ребенок в интернете, - это его будет сдерживать в плане куда-то зайти, куда нельзя.

4. По времени определитесь сами, обычно для детей 9-10 лет – это 1-2 часа в день, лучше ни за один раз (входит сюда все, что он делает в гаджетах). По мере взросления ребенка будете вносить коррективы.

5. Не использовать телефон, когда гуляешь, идешь по улице (много несчастных случаев, с этим связанных). Увижу, что нарушаешь – логическое последствие.

КАК РОДИТЕЛЯМ МОЖНО РЕАГИРОВАТЬ НА СИТУАЦИИ (САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ):

Если ребенок говорит: «Мне скучно». Конечно, могут быть разные причины (не хватает вашего внимания, не хочет выполнять какую-то работу, в том числе – хотя получить гаджет, а если такое поведение у родителей уже было, т.е. на эту жалобу ребенка давали гаджет, то это становится способом манипуляции). Чаще родители бросаются на помощь и стремятся предложить, чем заняться. Это не ваша задача! Это состояние полезно, благодаря ему у ребенка развивается фантазия, умение себя занять самому.

Реакция взрослого:

- можно вообще не обратить внимание;
- фразы – «Я уверена, что ты с этим справишься», «Да, тебе скучно, но это повод что-нибудь придумать. Чем ты можешь себя занять, подумай».
- есть такой прием: составьте список 10 дел, что можно сделать, когда тебе скучно, повесьте и отправляйте ребенка

к списку (включите туда дела по дому). Скорее всего, все реже вы будете слышать, что скучно.

На упреки, что кому-то разрешают – проговаривать: «В каждой семье есть свои правила и я не могу отвечать за других детей...У нас так, потому что я забочусь о твоём здоровье...Всегда будут ситуации, когда у тебя будет не так, как у других...»

Если возмущается, сопротивляется, не включайтесь, не надо ссориться, доказывать одно и то же. Можно отреагировать его чувства (я знаю, что тебе это не нравится, ты хотел бы играть дольше, но мы с папой заботимся о тебе, поэтому мы так решили).

Прием «Составить договор» - составьте документ, в котором пропишите все правила (но сначала сами хорошо обдумайте, сколько времени, когда), распишитесь оба и повесьте на стену, по всем вопросам ребенка отправляйте его к договору.

Можно использовать гаджеты как поощрения: когда ты сделаешь уроки, тогда... (но это время тоже входит в экранное время).

Если нарушает правила (а такое часто бывает) – обговорите заранее логические последствия, но они должны быть связаны с гаджетами (вариант, не пойдешь гулять – не логичен с проступком), не будешь играть 1 день (или 2...), все равно нарушает, увеличивайте время без гаджетов (ребенок должен об этом знать заранее).

Никогда не поздно установить правила. Если уже есть проблемы, поговорите, например: ты знаешь, я заметила, что в последнее время ты много времени проводишь в ...и когда я прошу тебя отложить, тебе сложно это сделать. Мы с папой подумали, как организовать так, чтобы мне не приходилось все время тебе напоминать...и т.д.

ПРО БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Про опасности в интернете надо с детьми говорить:

- не обо всем сразу, а постепенно;
- не пугать, а внушить детям - в любых ситуациях обращаться к взрослому, спрашивать, консультироваться.