**Как родителям сформировать здоровое отношение детей к гаджетам**

Представляете ли вы сейчас свою жизнь без компьютера? А телефона???

Я помню мы росли, и постепенно погружались в цифровой мир, я например, помню свое детство, в котором мультики по телевизору были только в определенное время. Может быть я одна такая древняя?

А наши дети??? Они уже родились в цифровом мире, где гаджеты (телевизоры, телефон, планшет, компьютер, игровые приставки и шлемы виртуальной реальности) его неотъемлемая часть. Сегодня, цифровое детство – это естественно. Дети, еще не умея ходить, уже умеют обращаться со смартфонами, ноутбуками и планшетами. При правильном подходе со стороны родителей гаджеты помогают ребенку развиваться, учиться считать и писать, изучать новые понятия.

**Но мы как родители часто обеспокоены такими вопросами:**

Когда знакомить ребенка с телевизором (планшетом, телефоном)?

Сколько времени в день безопасно для ребенка проводить с гаджетами?

Как отвлечь ребенка от планшета, если он этого требует?

Как понять, когда стоит бить тревогу, и говорить о зависимости от гаджетов?

**Дети и гаджеты**

Мне близка эта тема, и я была обеспокоена этими вопросами с дочерью, ей было 11 лет, когда мы переехали в Петербург, и у нее поменялось все: окружение, школа, друзья, кружки и секции. Я была в работе, пытаясь скорее обеспечить возможность финансовой адаптации в новом городе. И я помню, как первые 3 месяца, дочка только сидела дома, и постоянно играла в планшет, это был такой уход от реальности, которую она очень не хотела принимать.

Для меня было важно помочь ей найти себя в новом для нее городе, и в новом окружении интерес, **дать помочь понять, что реальность общения гораздо интереснее, чем планшет. Что я делала:**

**Искала любую возможность, когда я дома – провести время с ней, пообщаться, поговорить, рассказать о себе. Сделать общение со мной интересным.**

**Совместные настольные игры с семьей.** Все вместе мы играли в различные настольные игры, в которых есть и элемент общения, и игры – как аналог замены цифровых игр. Это до сих пор остается, один из любимых времяпрепровождения нашей семьи.

**Предлагала и поддерживала любую возможность совместного выхода ее одноклассников на прогулку, или приглашала к нам домой.**

**Я показывала интерес к книгам**, читая сама, и рассказывая о том, как интересно там написано. **Искала книги, которые могли бы заменить планшет и вызвать интерес у дочери.**

Это дало определенный эффект, на 4 месяц адаптации в новой школе, у Насти (дочери) стали появляться друзья, с которыми она стала больше проводить время, нежели с планшетом. Сейчас ей 14 лет – и, конечно, социальные сети и мессенджеры, это ее неотъемлемая часть общения. Однако я стала замечать периодичность увлечения: то планшетом (сейчас это фильмы, сериалы), то книгами (читает с увлечением, до полночи). У нас нет ограничений ни на планшет, ни на компьютер, она сама регулирует свое время и несет ответственность за учебу и успеваемость – это теперь ее ответственность. Это было не быстро, и, порой, очень сложно, но постоянное обсуждение, объяснение и интерес в реальном мире – перевесил. Сейчас, у дочери даже нет сомнения, что выбрать: друзей или сериал, она выберет друзей. Но это и моя готовность, ее отпускать, доверять гулять с друзьями, а не опекать, потому что «мир вокруг опасен».

**Итак, как сформировать здоровое использование гаджета ребенком:**

Не запрещать использование планшета, телефона ребенком – **а выработать здоровое отношение к данным устройствам.** В случае запрещения – это становится вожделенным объектом, а все мы помним, что «запретный плод – сладок».

В случае, если уже есть высокое желание постоянно смотреть мультики/ играть, то обсудить (если позволяет возраст), и/ или сразу **ограничить время использования до 3 часов в день** (не разово, а **по 30-40 минут за один раз**). ВАЖНО! **Взрослым, быть готовыми отвлекать и понемногу заинтересовывать ребенка другими играми/ общением/ играми со сверстниками в период отсутствия постоянного «заменителя» реальности (гаджета) у ребенка**. Если период проведения за гаджетом в день выше чем 3 часа, то снижать период проведения постепенно, уменьшая по 30-40 минут, доводя максимально до 3 часов в день.

**Изменить качество использование гаджета - с игр, на развивающие головоломки, или увлекательные викторины, с фильмов - на поиск информации. С одинокого использования планшетом ребенка - на совместное времяпрепровождение родителя и ребенка, рассказ о том, что происходит, анализ и затем обсуждение того, что было. Использовать гаджет как помощник при необходимости длительного ожидания в очереди, перелете, а не как ежедневное "выключение" ребенка.**

**Самим меньше использовать телефоны/ телевизор!** Да-да – личный пример, это ключевой фактор успеха. А если вы сами постоянно у телевизора, или в телефоне, то ждать, что ребенок будет сидеть рядом и читать книги, или складывать кубики – глупо.

**Наконец, самый главный подход в «борьбе» с гаджетами:**

**С любовью показать ребенку, что реальность гораздо интереснее, чем иллюзорный мир гаджета.**