Как защитить ребёнка от негативного влияния гаджетов?

Наступает долгожданное лето, а это значит, что у детей и подростков в **период школьных каникул** появится много свободного времени, которое они предпочтут проводить с различными гаджетами. **Интернет, социальные сети – это целый мир для современного ребенка, который может быть также важен, как и реальный.** Общение с друзьями, просмотр тематических групп, учеба и развлечения идут в тесной связи со всемирной сетью. Современные дети тянутся к телефонам, планшетам и компьютерам. Неудивительно, что такое погружение в виртуальность зачастую вызывает у родителей тревогу и массу вопросов о том, стоит ли вообще позволять ребенку сидеть в телефоне или планшете, и если стоит, то **как контролировать этот процесс?**

С какого возраста можно? Педиатры и детские психологи не рекомендуют общение с планшетами и прочими подобными устройствами до 2х лет. После этого можно постепенно начинать смотреть вместе с малышом небольшие образовательные мультфильмы и открывать первые приложения. Последние исследования показывают, что **образовательные приложения действительно помогают получать новые знания, но живые люди все-равно учат эффективней.**

Каковы лимиты времени? Для многих родителей мобильный телефон у их ребенка является залогом его безопасности и их спокойствия, ребенок находится под постоянным контролем своих мамы и папы. **Однако, необходимо ограничивать время пребывания любимого чада в виртуальном пространстве.** Чрезмерное и неправильное использование мобильных устройств может привести **к нарушениям сна, зависимости, депрессии, ожирению и некоторым другим проблемам.** Вызывает недостаток движения, и, как следствие, нарушения осанки и развития определенных групп мышц. **Еще больше вреда телефоны способны нанести глазам.** Постоянная концентрация на небольшом объекте в течение длительного времени может вызвать сухость глаз, и, как следствие, воспаление. Кроме того, «мобильники» способствуют развитию близорукости.

Конечно, совсем лишать ребенка знакомства с гаджетами неразумно, так как в современном мире без них не обойтись. Главное в этом вопросе – соблюдать баланс, чтобы телефон, планшет и компьютер не вредили живому общению с родственниками и друзьями, обучению, сну и тому, что называют «активным времяпрепровождением». **Родителям стоит обратить внимание на собственное поведение** – сколько времени они сами тратят на телефон и компьютер? Не копирует ли ребенок их собственное поведение? **Если ответ утвердительный, стоит разработать четкие правила, которые будут общими для всех, и следовать им. Что это за правила?** Самые разнообразные. Можно установить в доме **свободные от гаджетов зоны**. Это может быть кухня или гостиная. Можно договориться не пользоваться телефонами и планшетами за обеденным столом или в постели, **а главное откладывать их как минимум за час до сна.**

Детям, которые уже начали пользоваться социальными сетями стоит рассказать о правилах общения в интернете:
*важно предупредить ребенка о добавлении новых друзей, только тех, которых знаешь за пределами интернета. **А с новыми нужно вести себя максимально осторожно.** И если в друзья настойчиво просится незнакомец, то необходимо рассказать о таком «друге» маме или папе; *нужно предупредить ребенка о том, чтобы при регистрации в социальных сетях он не указывал некоторые личные данные, например, номер школы, свой домашний адрес и т.д. **Как защитить ребенка?** Дети способны удалять историю переписки и посещения сайтов, но на сегодняшний день **существует множество средств родительского контроля деятельности ребенка с компьютерами и гаджетами.** При этом подростку нужно объяснить, что родители делают это для того, чтобы предотвратить опасность, и что они имеют на это полное право. Кроме того, **важно расположить своего ребенка к доверительному общению.** Для того, чтобы подросток сам рассказывал о друзьях, обидчиках, предложениях куда-то пойти, неприличных фото или картинках, присланных посторонними, родителям нужно настроить и постоянно поддерживать с ним дружеский контакт. **Ребенок будет рад поделиться любой информацией только при условии, что его не будут критиковать.** Всё в этом мире индивидуально – одним детям телефон и планшет с правильными играми помогут развиваться более быстро и успешно, других они могут отвлечь от реального мира и нанести вред. **Поэтому очень важно, чтобы родители вовремя уловили грань, за которой подросток теряет разницу между реальной и виртуальной действительностью.**

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г. Ростове-на-Дону