

**Государственное бюджетное учреждение
Региональный центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»
Санкт-Петербурга
(ГБУ ЦДК Санкт-Петербурга)**

**Материал подготовила
педагог – психолог Васильева О.Л.**

**Рекомендации для родителей
«Зависимость от гаджетов у детей школьного возраста»**

Чтобы использование цифровых технологий детьми приносило только пользу, воспользуйтесь следующими полезными рекомендациями.

Как определить зависимость от гаджетов у детей?

Гаджет-зависимость у детей можно определить, проведя маленький тест.

Предложите ребёнку честно и откровенно ответить утвердительно («да») или отрицательно («нет») на такие заявления:

1. Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
4. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
5. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
6. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
7. Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.
8. Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
9. Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).
10. Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке.

Подвести итог просто. Посчитайте ответы «ДА»:

- 1-4 — нет поводов для беспокойства;
- 5-6 — тенденция к зависимости;
- 7-10 — наблюдается зависимость от гаджетов.

Установите правила

1. Ограничьте время с гаджетом

Установите разумные ограничения для использования цифровых устройств. Создайте совместно с ребенком правила использования гаджетов и требуйте их исполнения. Покажите ребенку, что все ограничения вы вводите не потому, что вам так хочется, а потому, что вы беспокоитесь о его безопасности и здоровье. Следуйте рекомендациям по возрасту: например, не более часа в день для малышей до шести лет и не более двух часов — для детей старше шести. Ребёнок должен понимать, сколько у него времени и на что он его потратит.

2. Выберите качественный контент

Обеспечьте доступ к контенту, который соответствует возрасту ребенка и основан на образовательных и развивающих принципах. Изучайте и проверяйте приложения, игры и сайты, чтобы убедиться в их безопасности и соответствии рекомендациям для детей. Используйте контент и программы, которые развивают навыки социализации, креативности и критического мышления.

3. Проводите время в онлайн вместе с ребёнком

Включайтесь в использование цифровых технологий вместе с детьми. Занимайтесь совместными проектами, играми или изучением новых навыков. Это сделает совместное времяпрепровождение более полезным и здоровым.

4. Обеспечьте безопасность и конфиденциальность

Убедитесь, что вы используете фильтры контента и другие инструменты для обеспечения безопасности и конфиденциальности детей в интернете. Обсудите правила безопасности и разъясните детям, что они должны сообщать родителям о любых неприятных или странных ситуациях.

5. Предоставьте альтернативные активности

Помимо цифровых технологий, позвольте детям участвовать в других активностях, таких как спорт, чтение книг, игры на свежем воздухе и творчество. Разнообразие активностей поможет поддерживать баланс и развитие полезных навыков.

6. Расскажите об основах кибербезопасности

Обучать подрастающее поколение основам кибербезопасности нужно обязательно. Это важно по нескольким причинам:

- ~ защита личной информации. Знание основ кибербезопасности поможет детям защитить свою личную информацию (пароли, адрес электронной почты, фотографии) от злоумышленников.
- ~ предотвращение мошенничества. Обучение детей правилам безопасного поведения в Сети позволит избежать мошеннических действий, фишинга и других видов интернет-атак.
- ~ борьба с кибербуллингом. Кибербезопасность также включает сведения о том, как бороться с кибербуллингом и общаться в социальных сетях максимально безопасно.

В целом, обучение основам кибербезопасности позволит детям эффективно и без риска пользоваться интернетом, уменьшит вероятность попасть в неприятные ситуации и поможет им стать информационно грамотными. Обучение кибербезопасности также помогает детям развивать цифровую грамотность, умение обращаться с деньгами, в том числе электронными.

7. Следите за своим поведением при использовании гаджетов в присутствии ребенка.

Будьте положительным примером для своих детей! Ребенок не должен просыпаться и сразу же браться за телефон. Также нужно следить за тем, чтобы во время еды дети не отвлекались на мультики или игры. Приём пищи должен быть осознанным и проходить в спокойной обстановке без излишних раздражающих факторов.