Сегодня мобильный телефон или смартфон – неотъемлемый атрибут жизни ребенка школьного возраста.

Избежать гаджетов невозможно, а вот минимизировать возникновение зависимости от них и их воздействие – можно.

ПАМЯТКА родителям по борьбе с пристрастием детей к гаджетам

* ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР. Не заглядывайте в телефон, интернет бесцельно, каждые 5 минут. «Не зависайте там». Дети часто чувствуют себя покинутыми, когда родители отвлекаются от общения с ними на гаджеты.
* Нужно определять время, которое ребенок может находиться за гаджетами. Объяснить, почему вы ограничиваете его во времени. Школьники болезненно отреагируют на запрет гаджета, но на аргументированное ограничение времени использования могут пойти весьма спокойно.
* Нагружайте\занимайте ребёнка активностями- спортом, хобби, прогулка, общением с вами.
* Не берите гаджеты с собой в кафе\гости\прогулку. Ребёнок должен уметь отдыхать без них. Для его развития важны новые эмоции, впечатления, «картинки и образы».
* Не превращайте гаджеты в способ похвалы.
* Старайтесь быть в курсе того, что смотрят ваши дети и в какие игры играют. Спрашивайте, что именно им нравится в этом мультфильме, youtube-канале, передаче, игре. Пусть они чувствуют вашу вовлеченность.

Подводя итог можно сказать: телефоны– не враги, телефоны– не друзья. Они – часть мира ваших детей.

Примите их и обратите себе на пользу. Станьте другом и собеседником своему ребёнку, и вы увидите, что общение с телефоном станет меньше.

Задача родителей, не запретить, а объяснить правила безопасного использования телефона, смартфона, планшета и любого гаджета.

Расскажите своим детям о правилах безопасности в сети, научите их безопасному взаимодействию в социальных сетях и форумах.