

РЕБЕНОК И СМАРТФОН

Обойтись сегодня без гаджетов невозможно: они прочно вошли в нашу жизнь. Как взрослым, так и детям высокотехнологичные устройства позволяют общаться, получать информацию, а также развлекаться. Но всё чаще мы сталкиваемся уже с зависимостью, когда ребенок практически «живёт» в смартфоне.

Безопасны ли эти гаджеты для детей, как влияют на их развитие и как правильно организовать «общение» с девайсами – разбираем нюансы с медицинским психологом кризисного психологического центра для детей и подростков [«Компас»](#) (ООКПБ № 1) Анастасией Потокиной.

- Полностью лишить ребёнка смартфона невозможно - это уже часть современной жизни. Поэтому крайне важно позаботиться, чтобы смартфон приносил только пользу.

Рекомендация первая: соблюдать ограничения по времени использования смартфона в зависимости от возраста ребенка. В 5-6 лет - не более 60 минут в день; 7-13 лет – не более 2 часов в день (с обязательными перерывами через каждые 15-30 минут). С подростками надо договариваться, им необходимо делать перерывы, чтоб они могли спокойно погулять, встретиться с друзьями, заняться какой-то активностью.

Второе: важно составлять правила пользования телефоном в семье. Например, определите зоны, где и когда гаджеты не используются: на кухне во время еды или в спальне, за приготовлением домашних уроков. Не используйте телефон за 1-2 часа до сна. Заряжайте устройство вне спальни, чтобы не отвлекаться на входящие сообщения, а ночью не было бы соблазна посидеть в телефоне.

Важно, чтобы взаимодействие с телефоном не влияло на физическую активность детей, на сон, питание и живое общение со сверстниками.

Третье: рассказывайте о правилах безопасного нахождения в интернете, объясните своему ребенку, если он хочет что-то скачать или перейти по ссылке, что сначала надо сообщить об этом родителю. Вы должны быть в курсе, какой контент просматривает ребенок, чтобы ему была недоступна какая-то запрещенная реклама.

Четвертое: развивайте другие интересы вашего школьника. Он должен быть чем-то занят. Именно свободное время дети заполняют бесконечным общением в социальных сетях и игрой в смартфонах.

Пятое: больше общайтесь со своим ребенком. Интересуйтесь, как он провёл день, что нового, о чём мечтает, кто его друзья, какие с ними отношения и т.п. Чем больше вы общаетесь с детьми, тем лучше узнаете их. На ранних этапах легче обнаружить тревожные признаки конфликтов и депрессий.