

Ограничивать компьютерное время для ребенка — ваша обязанность

У детей нет чувства опасности, они не способны понять, почему в их возрасте проводить много времени за планшетом — вредно для здоровья. Вы и только вы, будучи взрослым зрелым человеком, можете взять на себя ответственность и регламентировать "общение" с гаджетами. Не ругать, не запрещать, а объяснять и устанавливать четкое время для игр. **Чтобы избежать компьютерной зависимости, начните с себя**

Вы злитесь, что ребенок весь вечер играет в "Майнкрафт", но обратите внимание, чем в это время занимаетесь вы. Наверняка то в одноклассники заглянете, то в телеграмм фото запостите, то почту проверите. Но я все же предлагаю воспитывать в себе и собственной семье культуру общения и культуру взаимодействия с гаджетами. А именно: не тащить домой работу. Не сидеть вечерами, уткнувшись в компьютер или мессенджер. Проводить досуг с семьей — рассказывать друг другу, как прошел день, печь пироги или булочки или просто ничего не делать. Попробуйте один вечер вообще не брать в руки телефон. Сначала будет сложно, но вскоре вы поймете, как много всего упускаете, отвлекаясь на сообщения. Если вас беспокоят по работе, вспомните про личные границы. Их важно отстаивать. Вас не имеют права беспокоить во вне рабочее время. Это время для себя, семьи, хобби.

Сколько можно играть на компьютере и планшете детям?

Итак, вы регламентировали свое время общения с гаджетами дома. Теперь можно приступать к детям. Они, кстати, уже настроены на правильную волну — видят, что вы открыты для общения. Что проводить досуг можно, не только сидя в телефоне.

До трех лет детям вообще нельзя давать гаджеты. В этом возрасте малыш должен познавать мир, исходя из практического опыта: из того, что он видит, слышит, ощущает, осязает. И первое впечатление от мира должно быть реальным, а не виртуальным. Компьютер, как вы понимаете, стирает эти границы. **С трех лет** (хотя есть и такие специалисты, которые категорически запрещают давать ребенку планшет до семи лет), так уж и быть, но опять же **дозированно**. Я думаю, запрет — неверная мера. Нужно понимать, в какое время мы живем. Невозможно запретить то, что уже вокруг и внутри нас. Вот попробуйте запретить себе мобильный телефон со всеми его приложениями и соцсетями.

С детьми до 7 лет я бы посоветовала следующее:

разрешать играть и смотреть мультики только на **специальном детском планшете** — так вы будет знать, что именно смотрит ребенок;

предлагать интересные [развивающие игры](#) и программы;

четко установить время для гаджетов — полчаса в день, например, а для детей старше 5 лет — 40 минут после детского сада и по полчаса два раза в день в выходные. И всегда четко следовать этим правилам.

Важно, не давать детям играть перед сном — лучше обсудить, как прошел день, поделиться своими новостями, почитать, пообщаться.

Один день в неделю стоит сделать gadget free. Посвятите его общению с семьей и друзьями. Помните о том, что вы сами в этот день также не должны "уходить" в телефон.

Игры на компьютере или личное время?

Угроза зависимости, даже если в семье удалось воспитать культуру общения с гаджетами, может случиться, когда ребенок пойдет в школу (или перейдет в 5-6-й класс). У всех в школе есть гаджеты, и будет странно, если вы в качестве превентивной меры не купите ему смартфон. Потому что ребенку важно находиться в одном культурном поле с ровесниками. Как он будет его использовать без вашего контроля — большой вопрос.

Когда можно говорить о компьютерной зависимости?

Если ребенок любого возраста:

- ✓ агрессивно реагирует на попытки отобрать планшет, проводит с ним все больше и больше времени;
- ✓ отказывается по утрам идти в сад или школу;
- ✓ не хочет гулять, потому что не доиграл в игру;
- ✓ играет тайно по ночам, у него нарушается аппетит и сон.

Родители-радикалы в таких случаях могут и совсем отобрать заветную игрушку. Я бы советовала начать с четких ограничений. Вы — взрослый. И можете исправить ситуацию. Утвердите правила: играем не более часа в день. Всегда следуйте этому правилу. Дайте ребёнку немного времени на закрепление привычки (истерик не избежать, но надо стоять на своем), и вы увидите положительный результат. Многие родители настолько боятся гаджетов, что готовы набить каждый день ребенка кружками, секциями и развлечениями — а значит, не оставляют времени не только для игр, но и для себя. А ведь личное время, которым дети могут распоряжаться так, как их захочется, необходимо для формирования счастливого человека, который знает, чего хочет, и способен найти занятие по душе. Поэтому в войне со смартфонами давайте без перегибов.