**Как снизить риск цифровой зависимости**

Алгоритм профилактики можно свести к трём шагам: заранее оговорить с ребёнком ограничения, обсудить технику безопасности и позаботиться о том, чтобы жизнь в реальном мире у ребёнка была достаточно активной. А также важно не забыть про сохранение осанки и зрения. Давайте подробнее раскроем эти пункты.

**1) Устанавливаем ограничения.** Как правило, телефон, планшет или собственный компьютер в жизни ребёнка появляется не внезапно. Его покупке предшествует обсуждение в семье: что именно приобрести, какую сумму потратить, с какой целью ребёнок будет использовать гаджет и т. д.

И пока устройство ещё не стало реальностью в жизни ребёнка, важно подробно обсудить с последним все плюсы и минусы, связанные с обладанием гаджетом. И ещё до покупки установить правила пользования и оговорить ограничения.

Ниже мы обозначили три главных пункта, которые должны присутствовать в «Правилах пользования гаджетами». Они помогут лимитировать время, а также цели и условия, при которых ребёнок может проводить время в виртуальном пространстве.

1. **Установите лимит по времени.** В первую очередь на развлечения: игры, просмотр мультфильмов и т. д. При этом учитывайте возраст ребёнка — вы можете ориентироваться на наши рекомендации, которые найдёте в следующей статье [**«Нормы экранного времени»**](https://advance-club.ru/knowledge/articles/skolko-mozhno).

Кроме того, важно учитывать режим дня. Договоритесь с ребёнком, что за 1,5–2 часа до сна он будет класть гаджет на полку / выключать компьютер. Это поможет избежать проблем со сном.

А также психологи и врачи рекомендуют хотя бы один день в неделю (например, в выходной) устраивать «разгрузочный день» от цифровых устройств. Это, кстати, будет полезно и взрослым.

1. **Оговорите цели.** Если ребёнок просит купить телефон, планшет или ноутбук, поинтересуйтесь у ребёнка, зачем ему гаджет. И сверьте свои представления с планами ребёнка.

И если вы пришли к соглашению, что кроме учёбы «экран» будет использоваться для игр, общения в соцсетях, просмотра развлекательных видео, рекомендуем установить правило, что ребёнок будет заранее согласовывать с вами содержание: в какие игры он хочет играть, какой фильм посмотреть, какие соцсети подключить и т. д. Оставьте за собой право налагать табу на то, что посчитаете вредным.

1. **Обозначьте условия**, при которых ребёнок может пользоваться цифровым устройством. Например, вы можете договориться с ребёнком, что играть в компьютер он может только после того, как сделает все уроки и выполнит домашние обязанности.

Вы можете не ограничиваться только этими тремя пунктами и расширить список правил на своё усмотрение, но не перегружайте его излишними дополнениями.

Важно обсудить эти правила с ребёнком заранее, ещё на берегу. Вводить ограничения уже после того, как ребёнок привык пользоваться гаджетом безлимитно, будет гораздо сложнее.

Подробно обсуди́те с ним каждый пункт, внимательно выслушайте его предложения — важно, чтобы ребёнок был согласен со всеми положениями. Зафиксируйте всё это на бумаге, поставьте дату и подписи и распечатайте в трёх экземплярах. Один повесьте на холодильник, второй отдайте ребёнку, а третий храните у себя. Так вы всегда можете быстро восстановить правила в случае их нарушения.

**Знакомим ребёнка с техникой безопасности.** Ещё одна важная вещь, которая должна произойти до того, как цифровое устройство в первый раз попадёт в руки ребёнку: расскажите ему о рисках. Мы уже касались темы опасного интернет-контента и нежелательных знакомств в соцсетях.

Но этим возможный вред не исчерпывается. Важно дать детям понимание, что приобрести зависимость и другие проблемы — проще простого. А вот избавиться от них будет сложно. И если ребёнок хочет стать обладателем цифрового устройства, он должен осознавать, что от него потребуется самоконтроль и ответственность.

**Примеряем на себя роль массовика-затейника.** Нет более действенной защиты от детской цифровой зависимости, чем активное [**участие родителей в жизни ребёнка**](https://advance-club.ru/online/vvodniy-kurs-detskoy-motivacii/?utm_source=article&utm_medium=gadzhety_i_deti&utm_content=anchor&utm_campaign=Zavisimost_ot_gadzhetov_u_detey). Подвижные и настольные игры, прогулки и выезды на природу, совместное чтение, живое общение с друзьями, общие увлечения, занятия художественным творчеством, спортом или игрой на инструменте — всё это делает реальную жизнь объёмной и интересной. Это не даёт ребёнку чрезмерно погрузиться в цифровой мир и там потеряться.

**Думаем о здоровье.** Чтобы ребёнок не засиживался у компьютера, скрючившись буквой «зю», важно с самого начала приучить его делать упражнения для спины и глаз после использования экрана. Не поленитесь первые 2–3 недели выполнять их вместе с ребёнком — это полезно и взрослому.

Установите правило: не глаза тянутся к экрану, а экран к глазам. Во-первых, это поможет сохранить осанку и зрение, а во-вторых, приучит ребёнка бережно относится к здоровью при работе с цифровыми устройствами.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна.