**Гаджет дитини. Загальні рекомендації використання**

Іноді найпростіше рішення – дати дитині планшет. Тоді батьки зможуть займатися врешті-решт своїми справами та хоча б трохи перепочити. В Україні 92 % дітей у віці до 12 років уже є постійними інтернет-користувачами.

Проте фахівці відзначають, що дітям віком до трьох років батьки повинні максимально обмежити час, який ті проводять з гаджетами. У цьому віці у малюка ще немає потреби у спілкуванні через інтернет, тому сміливо забирайте телефони й вимикайте телевізор, якщо є можливість зайняти дитину чимось цікавим.

Ми рекомендуємо усім батькам звернути увагу на налаштування гаджетів своїх дітей та разом із ними встановити деякі правила та обмеження.

Загальні рекомендації використання гаджетів:

* Дитині варто залишати гаджет поза спальнею та не користуватися ним за годину до сну. Гаджети можуть впливати на сон дитини через збудження нервової системи.
* Не використовувати гаджети, коли дитина рухається вулицею, переходить дорогу, грає на подвір’ї. Варто бути пильними та слідкувати за ситуацією навколо, особливо при русі.
* Проведення часу і спілкування з родиною має відбуватися наживо, наскільки це можливо в наш час.
* Не реєструйте дитину у соціальних мережах до настання мінімального віку (у різних соціальних мережах він різний, але не менше 13 років).
* Не дозволяйте використовувати соціальні мережі з ваших профілів. Памʼятайте, що ваш профіль для системи – дорослий, отже, контент, який переглядає дитина, не фільтрується!
* Постійно нагадуйте дитині про те, що не можна ділитися інтимними світлинами й особистою інформацією через інтернет.
* Не користуватися девайсами за столом під час вживання їжі. Дуже важливо залишатись сконцентрованим на процесі й не відволікатись. Це важливо для системи травлення дитини, а також впливає на спілкування з близькими.
* Контролюйте, що саме дитина шукає в інтернеті та соціальних мережах.
* Проведіть з дитиною бесіду-дослідження про недоліки надмірного використання смартфонів, прослідкуйте, чим зазвичай зайнята ваша дитина в гаджеті, заохочуйте використання смартфона з користю.
* Обмежте час, який діти проводять за телефоном та іншими гаджетами. Подумайте про встановлення чітких часових обмежень, щоб не було суперечок, коли пора зупинитися.

***Важливо!*** *Аргументуйте свої дії без ультиматумів типу «Я сказав (ла), тому буде саме так!» Можливо, варто використати «Сімейну угоду».*