**Діти і гаджети. Як забезпечити безпечний простір для взаємодії?**

Сучасні технології активно впроваджуються в наше життя. Комп’ютери, планшети, смартфони значно полегшують нашу діяльність, але в той же час і завдають шкоди, особливо для дітей (проблеми із зором, поставою, зі сном, зайва вага, порушення розвитку пізнавальних процесів, затримка у мовленнєвому розвитку, обмеження кола спілкування, недорозвинення комунікативних навичок, перехід з реального життя у віртуальне та ін..)

Як же батькам забезпечити безпечний простір для взаємодії дитини з гаджетами?

1. Розпочинати варто з себе, адже якщо дитина постійно бачить батьків з телефоном, то ніякі переконання про його шкідливість не допоможуть. Діти копіюють поведінку значимих дорослих, тому варто переглянути власні взаємовідносини з цифровими приладами. Поспостерігайте, скільки часу Ви приділяєте для користування телефоном чи комп’ютером та використайте цей час для живого спілкування з близькими чи друзями.
2. При використанні гаджетів у пріоритеті мають бути навчальні програми, ігри, фільми, які допоможуть дитині розвиватися, розширювати свої знання та вдосконалювати навички спілкування.
3. Спільно з дитиною варто обговорити правила безпеки в мережі Інтернет (не спілкуватися з незнайомцями, не повідомляти свою адресу та особисті дані та ін..)
4. Проявляйте зацікавлення до ігор та програм, що подобаються дитині. Запропонуйте пограти разом з дитиною та обговорити свої враження. Це допоможе більше пізнати інтереси дитини та зблизить вас.
5. Намагайтеся не користуватися гаджетами за декілька годин до сну, адже це негативно впливає на якість відпочинку.
6. Періодично влаштовуйте дні без Інтернету, коли вся сім’я не користується Інтернетом, а вільний час проводить за спільними справами.
7. Повна заборона використання гаджетів є неефективною, а викличе лише протест (особливо серед підлітків). Вчіться домовлятися з дитиною, спільно вибудовувати правила користування. Обмеження у використанні теж мають обговорюватися спільно і дотримуватися всіма членами сім’ї.
8. Завжди знаходьте час для відпочинку та спілкування з дітьми. Тільки щире зацікавлення батьків допоможе дитині використовувати гаджети для корисних цілей та відпочивати без шкоди для здоров’я.

Практичний психолог Руськополянського ЗЗСО І-ІІІ ступенів №2

Коваль Наталія Григорівна