**СП ДС «Сказка»**

**ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ Лидер» г.о. Кинель**

**Консультация для родителей**

 **на тему: «Лишний час за монитором…»**

**подготовил:**

 **педагог-психолог Золотухина Д.Г.**

2022 г.

Что страшного в том, что дошкольник провел лишний час-другой за монитором компьютера, с планшетом или сотовым телефоном? Взрослым трудно представить себе жизнь без гаджетов, их используют все члены семьи, постоянно, а ребенок находится рядом, наблюдает, подражает, проявляет интерес.

1. Чем позже гаджет появится в жизни ребенка, тем лучше.
2. Чем меньше ребенок в гаджетах, тем лучше.
3. Никто вам точно не скажет, сколько ребенку безопасно проводить времени в гаджетах, а сколько уже опасно. Нет достаточно длительных и точных исследований на данный момент на этот счет.
4. Вред глазам и зрению от гаджетов сильно преувеличен.
5. Гаджеты вызывают сильную зависимость и у взрослых и у детей.
6. Использование гаджетов в семье ограничивается и регулируется четкими правилами.
7. До трех лет ребенок пользуется гаджетами по необходимости родителей (спокойно чай попить – 15 минут, или сходить в душ или делать срочную работу – 30 минут).
8. После 3-х лет время с гаджетами до 1 часа в день, лучше разбить этот час на несколько отрезков.
9. После 5-и лет до 2-х часов в день и тоже разбивая их на несколько отрезков.
10. Да. Время в гаджетах изредка увеличивается по усмотрению родителей и по ситуации – например, если у родителей гости – у детей в гаджетах безлимит.
11. После 10 лет время в гаджетах до 4-х часов. Но! Где подросток, у которого школа, уроки, кружки, интересы и реальная жизнь возьмет столько времени на гаджеты?
12. Важно! Не запрещать ребенку, а сделать его реальную жизнь и интересной и приятной, и тогда у него не будет не только времени, но и желания погружаться в виртуальную реальность.
13. Не делайте из гаджетов табу, ужас и кошмар. Это неизбежная часть жизни, которая на самом деле может приносить и пользу. Все зависит от того, как же гаджет использовать.
14. Не успокаивайте ребенка гаджетами и мультиками, если он не в настроении.
15. Введите запрет на гаджеты в первый час после пробуждения и в последний час перед сном.
16. Не запрещайте ребенку социальные сети. Он зайдет тайком от вас и так будет только хуже. Лучше научите его безопасно пользоваться социальными сетями.
17. Если ребенок фанатеет от компьютерных игр – отдайте его в кружок программирования (такие кружки есть с четырех, пяти лет). Там ребенок поймет, как это все устроено и будет испытывать гораздо меньше иллюзий от виртуальной реальности.
18. Обязательно установите на все детские устройства программу родительского контроля. Эту программу устанавливайте сразу, как только вручаете ребенку гаджет. Их много разных. Есть сразу встроенные в Андроид, Айфон программы. Есть отдельные: SafeKids от Касперского, Norton, KidsLox, Где мои дети, Mama bear, Dinner time и др.
19. Установите специальный детский Ютуб.
20. Найдите в настройках вашего телефона показания экранного времени за сутки – отслеживайте, свое время и время ребенка. Научите ребенка самого смотреть на экранное время – часто дети сами впечатляются большими цифрами.
21. Помните, что телевизор – тоже гаджет.
22. Время для гаджетов четко определяется в расписании дня. Тогда ребенок «не трясется» над гаджетом – дадут, не дадут, когда заберут, не выпрашивает их целый день, а спокойно к ним относится. Он знает, что у него точно будет время на гаджеты. Например – это время после детского сада или школы, или в выходные, после обеда.
23. Когда хотите забрать гаджет у ребенка – никогда не вырывайте гаджет из рук, не забирайте внезапно. Предупредите ребенка, что время гаджетов заканчивается через 15 минут. Убедитесь, что ребенок вас услышал, оторвался от экрана, посмотрел на вас. Потом скажите ребенку, что осталось 5 минут, и только потом забирайте. Тогда выше вероятность, что ребенок отдаст гаджет спокойно, без истерики.
24. Для детей до 5 лет (они не чувствуют время и не умеют ориентироваться по часам) купите песочные часы. Пусть играют, пока не досыпется песочек.
25. Хорошее правило – гаджеты только после того, как ребенок позавтракал и погулял.

