**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 10 ЛЕТ**

Исследование Института современных медиа (MOMRI) показало, что вопреки распространенным стереотипам, многие профессиональные психологи сходятся во мнении, что мобильные игры и развивающие приложения полезны для детей, особенно если они носят развивающий, интерактивный характер. Главное — соблюдать определенные правила.

1. Знакомьте малыша с гаджетами.

Спокойно рассказывайте малышу 1,5−2 лет о мобильном телефоне и планшете также, как рассказываете о других предметах (кастрюлях, сковородках, одежде, книгах и пр.), давайте пояснения об их назначении. Не формируйте у ребенка образ «запретного плода».

2. Давайте детям гаджеты, начиная с 3−5 лет.

До 3 лет не рекомендуется давать детям гаджеты, так как от 1 до 3 лет ведущей в развитии ребенка является предметная деятельность, и родителю необходимо создать для ребенка богатую и разнообразную сенсорную среду, с которой малыш активно действует: трогает, нюхает, облизывает. Именно она является важнейшей предпосылкой становления внутреннего плана действия и умственного развития. Овладение речью у малыша проистекает также из потребностей в общении со взрослым и потребности в предмете, который нужно назвать.

Дети будут жить, работать, отдыхать, коммуницировать, используя гаджеты. Но для того, чтобы использовать их разумно, надо пройти предварительный путь развития.

С трех лет у ребенка начинается новый этап развития — социализация. С этого момента мы можем начинать учить детей взаимодействовать с гаджетами. Если родители полностью лишают ребенка доступа к планшету, мобильному телефону, то рано или поздно он столкнется с ними в полном объеме, и, если был «не привит», ему будет тяжело освоиться.

Для дошкольников и младших школьников планшет, телефон, компьютер оказываются хорошим полем для совместных игр, с заданными извне и соблюдаемыми всеми участниками правилами.

Знание игр, гаджетов позволяет ребенку выйти и поддерживать контакт с другими детьми, пока они не могут построить этих отношений без их использования.

https://tlum.ru/uploads/90b872e298063ddfc64c9cf9b0359fc3c17aac0a702297217f729b4306dde008.jpeg

3. Выбирайте лучшее — участвуйте в выборе подходящих возрасту ребенка и полезных игр.

Правильное содержание мобильной игры, равно как мультфильма или книги будет оказывать положительное влияние на ребенка, способствовать его обучению и развитию. Поэтому важно не только следить за временем, которое ребенок проводит у экрана, но и тщательно отбирать соответствующие приложения.

Участвуйте в выборе мобильных игр, изучайте описание разработчиков, смотрите скриншоты и обсуждайте все это вместе с ребенком. Понаблюдайте, как играет ребенок, поинтересуйтесь, сложно или легко ему. Обратите внимание на графику, темп и звук игры. По возможности, прежде, чем дать игру ребенку, пройдите ее сами.

4. Играйте в мобильные игры вместе с детьми.

Совместные игры отличаются от привычного совместного досуга, такого как прогулки, чтение или настольные игры, но являются значимыми и ценными. В мобильной игре вы можете узнать много нового о своем ребенке, его представлениях, поведенческих особенностях. Вы можете помочь ребенку освоить новые навыки, получить знания, научить справляться с незнакомыми ситуациями, добиваться побед и достойно принимать поражения.

У ребенка до 7 лет не сформирована произвольность — способность владеть и управлять своими функциями. Без родителей ребенок, не имея чувства времени, не сможет вовремя «выйти» из увлекательной игры.

По мере того как ребенок осознает, что и как он делает, его функции становятся произвольными. Произвольность в поведении ребенка проявляется в выполнении требований, конкретных правил. Помогайте ребенку.

https://tlum.ru/uploads/7543f925ea55099d77dd58c280deed4e8eea1bf9d76ca8db7edfadd0d98bf35c.jpeg

5. Встаньте на путь разумного ограничения.

В отношении мобильных игр должны существовать ясные ребенку правила, режимные моменты, равно, как и в отношении сна, приема пищи, прогулок и др., устанавливаемые родителями. Дети к 10 годам могут проводить у экрана, включая, ТВ, планшет, мобильный телефон до 1,5−2 часов досугового времени в день.

С учетом физиологических особенностей, рекомендуемое для детей время мобильной игры:

3−4 года — не более 10−15 минут 1−3 раза в неделю;

5−6 лет — до 15 минут непрерывно 1 раз в день;

7−8 лет — до 30 минут 1 раз в день;

9−10 лет — до 30−40 минут 1−3 раза в день.

Родителям, учитывая индивидуальные особенности своего ребенка, возраст, состояние здоровья, режим дня и недели, могут выбрать наиболее подходящее время для игры и рассказать об этом ребенку, договориться с ним о правилах игры. Возможен, например, режим, когда ребенок играет дома, или наоборот в дороге. Важно, чтобы это была система.

6. Сочетайте современные и классические развивающие технологии.

Мобильные игры — это вид развивающих игр, которые нужны для детей, и они должны встать вместе в один ряд, не должны выбиваться, не быть «запретным плодом», инструментом наказания или поощрения, они должны быть тем предметом, который нам помогает развить, познать, узнать новое в этом мире.

Используйте мобильные развивающие игры по возрасту наравне с другими развивающими пособиями, занятиями для детей. Помните, что мобильная игра, обучающее приложение с его любимыми мультгероями привлекут внимание и помогут ребенку с удовольствием освоить новое или закрепить уже пройденный материал.

Используйте мобильные развивающие игры по возрасту наравне с другими развивающими пособиями, занятиями для детей. Помните, что мобильная игра, обучающее приложение с его любимыми мультгероями привлекут внимание и помогут ребенку с удовольствием освоить новое или закрепить уже пройденный материал.

7. Демонстрируйте ребенку правильную модель поведения.

Вы служите примером для своего ребенка, в том числе в вопросе использования цифровых медиа. Ребенок копирует вашу модель использования мобильных устройств. Ограничьте собственное время, которое вы проводите перед электронными устройствами, оставайтесь этичными в онлайн-общении. Постарайтесь, проявляя заботу, чуть больше времени уделять реальному общению с детьми.

8. Создавайте gadget-free зоны.

Договоритесь не использовать гаджеты за едой и перед сном. Выберите и установите в вашей семье определенные дни и часы без гаджетов. Помните, что двойная мораль здесь недопустима. Исключите фоновый просмотр телевизора, телефона, когда вы общаетесь с ребенком.

9. Помогите ребенку, и он сможет легко завершать игру без истерики.

— Введите ограничение на время игры.

— Установите ритуал «выхода» из мобильной игры. Заведите будильник. Несколько раз напоминайте, предупреждайте ребенка заранее. Нужно дать ему подготовиться.

— Сделайте такое альтернативное предложение, от которого ребенок не сможет отказаться. Для ребенка привлекательна мобильная игра, но должна быть понятная альтернатива, и она тоже должна быть для него привлекательна.

— Присоединитесь к игре, отследите подходящий момент, когда что-то достигнуто, завершено, чтобы не оборвать ее на самом интересном месте. Позвольте ребенку сохранить достигнутые результаты.

10. Обратите внимание, не вытесняют ли гаджеты другие формы досуга ребенка.

Достаточно ли времени у ребенка для общения, разговоров, игр, прогулок, творчества и прочего? Если вам кажется, что у ребенка формируется игровая зависимость, обратитесь к специалисту.

Если вы заметили, что у вашего ребенка нет других желаний и интересов кроме мобильных игр, что он играет в одну и ту же игру, у него снижен аппетит, появились проблемы со сном, усталость, напряжение, то не ругайте его и не запрещайте играть. Обратитесь к специалистам: психологу, неврологу, психотерапевту, они помогут диагностировать состояние и подскажут схему дальнейшей работы.

Помните, что гаджеты не являются источником возникновения зависимости. Зависимость возникает тогда, когда ребенок пытается «уйти» от реальных проблем, когда мобильная игра — это единственный «свет в окошке». Зависимость не формируется, если у ребенка есть интересы вне мобильных игр, если у него есть доверительные отношения и общение с родителями, сверстниками вне гаджетов.

11. Опыт — сын ошибок.

Время от времени дети совершают ошибки при использовании гаджетов и Интернета. Это не страшно и исправимо, если родители рядом.

12. Заботьтесь об осанке и зрении.

Подберите мебель (стол и стул) в соответствии с ростом ребенка. Необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком. За монитором ребенок должен сидеть не сутулясь, не наклоняясь, уши должны находиться в одной плоскости с плечами. Во всех остальных случаях позвоночник испытывает дополнительную нагрузку.

Держать смартфон лучше непосредственно перед глазами, как будто пользователь что-то фотографирует им — это снизит нагрузку на шею.

Источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране. Ни в коем случае не позволяйте ребенку играть в темноте.

Для профилактики нарушения зрения старайтесь регулярно выполнять гимнастику для глаз (2−3 раза в день по 3−5 минут).

Признаки зависимости

Родители должны быть внимательны, чтобы выявить признаки зависимости от гаджетов и социальных сетей на ранних стадиях. Они очень похожи на признаки любой другой зависимости.

Ребёнок не может остановиться самостоятельно. Просто не выключает гаджет, пока его не отберут физически.

Планшет или смартфон мешают выполнять его социальные функции: например, делать уроки или выполнять родительские поручения. «Просидел весь день с телефоном, математику не сделал, посуду не помыл».

Вынужденное отсутствие устройства вызывает «ломку»: капризы, требования вернуть, неспособность без гаджета есть, заниматься и т.п.

Ребёнок теряет интерес ко всем другим занятиям, бросает кружки, не выходит гулять, отказывается от семейных активностей.

Проведенное в 2018 году исследование показало, что дети, проводящие слишком много времени перед экранами, имеют дефицит любознательности, демонстрируют недостаточный уровень самоконтроля, низкий уровень эмоциональной устойчивости. Также было отмечено, что зависимые подростки были в два раза более склонны к депрессии, чем их сверстники, проводящие в гаджетах ограниченное время.

Что делать?

Конечно же, общаться. Указывать ребёнку на признаки зависимости. Обращать внимание на те трудности, которые возникают у него из-за непреодолимого желания играть или серфить. Устанавливать правила, предложенные здесь или свои собственные. Их можно вводить последовательно по одному.

Взрослым важно помогать ребёнку в соблюдении этих правил. Не контролировать и наказывать, а занять поддерживающую и помогающую позицию. Признавать, что ему тяжело, быть готовыми его отвлечь, стерпеть его капризы в период избавления от зависимости. И, разумеется, самим соблюдать установленные правила.