**Учимся пользоваться правильно гаджетами!**

 Как  найти ту золотую середину, где телефон для ребенка — помощник, а не причина проблем со здоровьем, как физическим, так и ментальным?

**▶️ Возьмите контроль за использованием гаджета в свои руки.**

Он проявляется в поиске альтернатив онлайн-играм и листанию ленты, в введении времени без гаджетов, в соблюдении оговоренных правил, когда гаджетом пользоваться можно, а когда пора заняться другими делами.

**▶️ Вместе учитесь пользоваться гаджетом.**

Помогайте искать информацию в интернете, полезные группы или каналы по интересам, фильтровать источники, заботиться о собственной цифровой безопасности.

**▶️ Формируйте привычку делать перерывы.**

Показывайте на собственном примере, как можно отдохнуть. Желательно, чтобы мини-отдых был полезным: например, сделайте зарядку, полейте цветы, выйдите погулять с собакой.

**▶️ Создайте безопасные условия для пользования гаджетом.**

Вместе с ребенком обговорите временные лимиты, сколько он может пользоваться гаджетом. Планируйте день так, чтобы было разнообразие занятий, которые ребенок выберет сам. И уже в наполненный интересными и полезными делами день включайте время в гаджетах.

**▶️ Интересуйтесь, чем ребенок занимается в интернете.**

Часто родители, заметив, что ребенок смотрит что-то страшное/опасное, впадают в панику, начинают кричать, требовать срочно выключить.

Запретный плод сладок. При вас он выключит, а как останется наедине — рассмотрит контент во всех деталях. Поэтому лучше убрать оценочные суждения и узнать у ребенка, что он только что видел и что по этому поводу думает.

**▶️ Учите ребенка скучать без гаджетов.**

Есть много способов скрасить часы ожидания: читать, рисовать, играть в игры, где нужен только листок бумаги и пара карандашей. Скука — первый шаг к творчеству.

**▶️ Работайте над отношениями с ребенком.**

Ребенок подолгу сидит в телефоне не просто так. Он убегает от реального мира, когда в нем скучно/небезопасно/тревожно. Когда он не чувствует поддержки от родителей, но получает ее от виртуальных друзей.

Гаджеты не зло. Они часть нашего мира. И вошли в нашу жизнь, чтобы упростить и улучшить ее, но для этого надо уметь ими пользоваться.