**Дети и гаджеты**

Как не сформировать у ребенка зависимость от гаджетов?

В вопросе с гаджетам родители нередко выбирают две крайние стратегии.

В первом случае гаджеты ― это исключительно вредная штука. Поэтому дети почти не имеют доступа к экранам, телевизора нет, планшета нет, в распоряжении ребенка кнопочный телефон.

Другая крайность ― уверенность, что ничего сделать нельзя, потому что современный мир таков: дети рождаются с планшетами и телефонами в руках. И ребенку предоставляется полная свобода.

*Обе эти позиции ―* *крайние, противоположные, но вызваны одной и той же причиной ― тревогой родителей.*

В первом случае тревога заглушается запретом, во втором ― полной свободой.

Но там, где есть родительская тревога, где родитель не уверен в своей позиции, всегда возникает точка конфликта с ребенком. Потому что неуверенный в своей позиции родитель не может убедить ребенка в ее правильности. И возникает точка конфликта, когда, как в первом случае, родитель убеждает ребенка, что от гаджетов «тупеют». Ребенок несет это в детский коллектив и оказывается без друзей, с трудностями в общении со сверстниками. А во втором случае родитель, который все разрешил, все же тревожится и периодически эту тревогу выражает: «Нет, все, сегодня слишком много». Или, как только видит, что у ребенка оценки в школе испортились, решает отобрать гаджеты.

Это вызывает разумный протест ребенка, которому правила пользования гаджетом заранее не сообщались. Происходит конфликт.

Что же делать?

Как справляться с родительской тревогой?

Основные источники любой тревоги — это отсутствие информации, отсутствие контроля.

*Больше всего мы тревожимся и боимся в ситуациях, когда нам слишком мало известно или когда от нас слишком мало зависит.* Соответственно, с тревогой можно справиться, если больше знаешь и больше контролируешь.

И, если мы возвращаемся к вопросу взаимодействия детей и гаджетов, то родительская тревога, помимо категорического запрета и полного разрешения, может быть снижена за счет того, что мы:

1. Устанавливаем правила;

2. Знаем, почему именно такие правила устанавливаем (есть объективная основа, а не просто порыв «все запретить с завтрашнего дня, потому что с учебой стало хуже» или убежденность, что гаджеты «зомбируют» и от них «тупеют»);

3. Контролируем выполнение этих правил.

В таком тандеме родительской тревоги относительно взаимодействия детей и электронных устройств становится меньше.

Обязательно учтите следующие моменты:

- Гаджет не должен быть предметом успокоения.

Если ребенок плачет, кричит, расстроен, мы не предлагаем ему посмотреть мультики или гаджет вместо поддержки и разговора о причинах нежелательного поведения: ― Ну, ладно, не плачь. Давай мультик посмотрим.

Это недопустимый способ использования гаджета, потому что он рождает у ребенка связку:― Если мне плохо, если мне грустно, если я злюсь, сержусь, то значит, мне надо вот туда, в гаджет.

*Это путь к аддиктивному, зависимому поведению.*

- Гаджет не должен быть предметом спекуляций в семье.

Когда мы включаем правило «ты получишь игру или гаджет только после того, как все-все-все сделаешь», то тем самым сами еще раз увеличиваем ценность, желание этим обладать. Мы сами формируем ожидание, предвкушение и, соответственно, удовольствие от обладания, когда наконец-то это время наступает.

К этому ли мы стремимся?

Ещё один важный вопрос - ***Свободный доступ ребенка в интернет: да или нет?***

По мнению ряда психологов, в дошкольном возрасте у ребенка не должно быть свободного доступа в Сеть: ребенок пользуется смартфоном или планшетом, на которые предустановлен контент, то есть закачены определенные приложения, видео, аудиофайлы, картинки и т.д.

Контент, который потребляет ребенок, должен регулироваться родителями и вот почему:

- потому что современные системы, которые, вроде бы, предлагают автоматический контроль контента ( например, детский youtube), к сожалению, маркируют как детский контент тот, который на самом деле вреден.

- потому что ребенок, отпущенный в свободное плавание в раннем возрасте, недостаточно критичен по отношению к тому, что может происходить с ним в интернете: кто, где и как может с ним разговаривать, что ему предлагать, какую информацию можно и нельзя выкладывать, с кем и как общаться можно, а с кем не стоит, что смотреть, а что ― нет.

Интернет ― это такая же часть внешнего мира, как и все остальное: транспорт, магазины, машины, незнакомые люди.

Отпуская ребенка в Сеть, мы должны понимать, что обсудить правила ее безопасного использования необходимо перед первым же входом в Интернет.

Говорить об этом можно начинать с момента, когда ребенок просто фотографирует на телефон.

Попробуйте спросить ребёнка, понимает ли он, что такое Интернет?

Часто дети затрудняются ответить на этот вопрос. Они отвечают:

- Это TikTok.

- Это социальные сети.

- Это место, где все общаются.

Первое, что важно сделать каждому родителю, отпуская ребенка в Интернет, - это рассказать основу основ.

Интернет – это Всемирная сеть, которая работает за счет того, что каждый компьютер связан с другим, и не с одним, а с несколькими. Благодаря этому, из любого компьютера так или иначе можно попасть в другой компьютер.

Доступ к этой сети имеют миллиарды людей по всему миру. И практически в любой точке мира можно получить любую информацию.

Чисто теоретически мы можем говорить о том, что в Интернете есть наши личные страницы, личные сообщения, публикации в режиме «вижу только я». Но в реальности ко всем этим данным всегда имеет доступ третий человек.

Вы можете наглядно пояснить то, что вы рассказываете, на примере семейного фотоальбома. Вот альбом, который можно достать из шкафа. Сделать это способны только те люди, которые могут физически попасть в квартиру.

А вот альбом на странице в социальной сети. Даже при приватных настройках вы не можете гарантировать, что его посмотрят только те, у кого есть «ключ», или доступ. Наша страница или почта или любой девайс, подключенный к Сети. может быть взломан. Поэтому с самого начала важно понимать, что любая информация, которая находится в Интернете, общедоступна по умолчанию.

С ребенком необходимо проговорить, что в Сети никогда не должно появиться ничего такого, что «ты не был бы готов рассказать и показать абсолютно всем».

Говорить об этом можно начинать еще до того, как ребенок получает доступ непосредственно к Интернету. Например, с момента, когда он просто фотографирует на свой телефон. Это может быть даже очень маленький ребенок.

Можно использовать такой приём: нарисовать облако и объяснить, что это место, где хранятся все фотографии, сделанные на телефон: ― Ты фотографируешь на свой телефон, и твой снимок тоже появляется в сети. И он теоретически может быть кем-то увиден.

Уже на этом этапе мы показываем ребенку, что никогда нельзя фотографировать на свой телефон то, что он не был бы готов показать всем.

И на том же этапе можно ввести еще одно важное правило: всегда фотографировать кого-то только с его разрешения и только с его разрешения размещать фото в Сети.

Нам, взрослым, бывает сложно удержаться от публикации детей в своих соцсетях, но мы действительно научим их жизненно необходимому ― соблюдению личных границ и уважению чужих границ ― если до публикации будем спрашивать их разрешение на фото и размещение. Даже у маленьких детей.

Предложите поисследовать любой фотоальбом в телефоне и обсудите фотографии с точки зрения их общедоступности: какой из снимков мог бы посмотреть любой незнакомый человек?

Официальный возраст, с которого социальные сети разрешают в них регистрироваться, разнится: от 13 (Facebook, Instagram, Tik Tok) до 16 (Like) и даже 18 лет (Youtube, Одноклассники).

Однако, во-первых, эти правила легко обойти. А во-вторых, ребенок начинает проситься в социальные сети гораздо раньше ― когда там оказывается определенное количество его ровесников, друзей-одноклассников. У ребенка возникает истинная потребность примкнуть к обществу, поскольку туда переносится какая-то определенная часть общения, которая ребенку интересна, которая для него важна.

Предположим, профиль ребенка в соцсети вы вместе с ним создали. Что дальше? Продолжаем знакомить ребёнка с ***правилами безопасности в сети:***

1. Объясняем и показываем, что такое «ложные» аккаунты.

Мы показываем ребенку на примере его собственного аккаунта, как легко создать аккаунт за другого человека.

|  |
| --- |
| «Смотри, я могу сейчас вместо твоей аватарки поставить фотографию Маши Ивановой и написать „Маша Иванова“. Но это не значит, что это будет твоя одноклассница.  Поэтому, когда к тебе кто-то добавляется в друзья, убедись, что это действительно твой знакомый. Например, позвони или спроси лично при встрече: «Действительно ли ты это твой аккаунт с такой аватаркой?» |

Это не защитит от полностью скопированных аккаунтов, но все же создаст некоторый уровень безопасности и поможет ребенку в дальнейшем внимательнее оценивать аккаунты в соцсетях.

2. Формируем первичный контент, который будет предлагаться ребенку.

Речь о подписке на интернет-сообщества по интересам.

Это требует предварительной подготовки со стороны родителя, но цель того стоит. Очень важно выбрать первые интернет-сообщества вместе с ребенком уже на этапе регистрации. Потому что это влияет на будущую ленту, которую соцсеть будет «выдавать» ребенку.

Чем более правильные подписки, чем более правильную ленту вы первично ребенку сформируете ― тем более правильные предложения и более развивающие истории будут в дальнейшем попадаться ему в социальной сети.

Это нужно делать не в момент регистрации, а заранее подумать о том, какие сообщества, какие аккаунты в этой социальной сети вы бы хотели, чтобы ваш ребенок видел.

В процессе регистрации предложите ему: «А теперь давай на кого-нибудь подпишемся». Найдите заранее определенные группы, покажите ребенку, подпишитесь, полайкайте вместе посты.

С этого момента все то, что дальше ваш ребенок видит в этой социальной сети, будет зависеть от этого первого задела, который вы вместе с ним сделали.

3. Объясняем ребенку, что логин и пароль от социальной сети — это, как ключ от нашего дома, который нельзя давать никому.

Даже если это друг, подруга, кто-то хорошо знакомый.

|  |
| --- |
| «Если на улице незнакомый дяденька очень-очень попросит, тебе не придет в голову отдать ему ключ от нашей квартиры.  А твои логин и пароль от социальной сети, от электронной почты ― это ключ от твоего виртуального, электронного дома, который ты не можешь давать никому, кроме мамы и папы (которым ключ от дома ты бы дал)». |

Такое сравнение хорошо воспринимается и усваивается детьми.

4. Объясняем главное правило личной переписки: «Твоя комната ― не место для незнакомцев».

Поясняем ребенку, что интернет ― это такой же мир с миллиардами людей. В нем есть открытые пространства ― как, например, парки, где все друг друга видят — это сообщества, группы. В них все участники видят одну и ту же информацию.

|  |
| --- |
| «Есть твой профиль ― это твоя квартира, твой дом, твоя личная страничка, в которую ты приглашаешь тех, кого ты бы мог пригласить в свой дом.  И есть личная переписка, личные сообщения, которые не видит никто, кроме тебя. Такая переписка — как твоя комната. И вести эту переписку ты можешь только с тем, кто теоретически мог бы прийти к тебе домой в гости и находиться с тобой в комнате.  Люди, которые тебе не знакомы в жизни, не могут быть допущены до твоего дома.  Со всеми, с кем ты не знаком, ты должен переписываться только там, где тебя/вас могут прочитать все: в общих комментариях к посту, под видео и т.д.  Если кто-то незнакомый тебе что-то пишет в личное сообщение, это должно тебя насторожить.  Вспомни, как легко создать страничку от имени Маши Ивановой. Даже если нам кажется, что мы с человеком познакомились и как будто сто лет с ним знакомы, — это не так.  Человек, которого ты не видел вживую и который не может тебе в живую подтвердить тот факт, что это действительно он, — таковым в интернете для тебя не является.  Помни об этом правиле, когда кто-то начинает тебе писать в личные сообщения». |

Само по себе зло от гаджетов не исходит. Мы боимся не собственно гладких экранов, а того, что этот гладкий экран транслирует ребенку. И если вопросы незнания и контроля мы можем закрыть, то проблема взаимодействия ребенка с электронными устройствами становится менее болезненной.

Главное – это определить, какими должны быть эти правила в каждой конкретной семье (с опорой на то, почему именно такими и на чем основываются эти правила) и воплотить эти правила в жизнь.

*Составитель: педагог-психолог Дувакина О.В.*