**Родительский контроль ребенка в интернете**

Вопрос о контроле времени в сети интернет стоит не первое десятилетие. Взрослый человек, увлеченно листая станицу в соцсетях, порой не задумывается о времени, проведенном по ту сторону экрана. Чаще всего это просмотр новостей, фильмов, игры, которыми взрослый заполняет своей свободное время в дороге, ожидании своей очереди в поликлинике и пр.

Внешние факторы могут отвлечь от «залипания» взрослого. Аудио-, видео-сигнал даст хороший позыв «вынырнуть» из «объятия» интернета в реальный мир. А ребенка вывести из «объятий» интернета гораздо сложнее. Психологи и психиатры разграничивают время пребывания в сети Интернет, выделяя возрастные промежутки. Но придерживаются ли родители этого? Ведь проще вручить ребенку смартфон с «интересной игрой», где дитя увлекательно будет пальцем водить по экрану, чем объяснить правила игры в шашки и сыграть партию на коленках с нарисованными кружочками и клеточками.

Ребенок в силу своих способностей выбирает простые занятия, не требующие усилий. Вместо чтения книги – просмотр ТВ, а вместо физических упражнений – «бродилка» или «стрелялка» в приложении для игр на смартфоне или компьютере.

Разумеется, сразу встает вопрос об ограничении времени. На ум приходят программы Родительского контроля, так популярные различными производителями. Но проще объяснить один раз малышу, что компьютер, телефон, телевизор и планшет – инструменты для работы и познания, а не средство развлечения.

Говоря о родительском контроле нельзя забывать о цифровой гигиене. Она основана на трех основных правилах:

**К – контроль** (эмоциональный, технический, временной, родительский)

**А – альтернатива** (учеба, спорт, занятие по интересам, живое общение, искусство)

**К – культура** (свод правил и поведения с работой с техническими устройствами, обязательных к выполнению всеми членами семьи и родственников)

О правилах для всех членов семьи в решении проблемы зависимости от интернета

1. Границы и нормы выставляются и соблюдаются всеми членами семьи, в том числе дедушками и бабушками.
2. Никакой техники в детской до 7 лет, при появлении смартфона регулируются настройки.
3. Анализируйте детское поведение, контролируйте его.
4. Время = 60, 60 секунд, 60 минут.
5. Варианты расширения могут быть только в выходные и праздничные дни, в пределах разумного.
6. Контролируйте содержание игр, контента, увлечения, общения.
7. Анализируйте причины, почему есть потребность к играм, виртуальному общению.

Для контроля и ограничения времени проведенном с гаджетом или в интернете предлагается таблица, которую ребенок заполняет совместно с родителями. Этот дневник постепенно дает возможность ребенку оценивать время, проведенное в сети Интернет, контролировать его и искать новые источники интересов, кроме любимой игры или залипания в «соцсетях».

**МЕДИАДНЕВНИК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Время, проведенное с гаджетом** | **Время, проведенное за компьютером** | **Итоговое время у экрана** |
| Понедельник |  |  |  |
| Вторник |  |  |  |
| Среда |  |  |  |
| Четверг |  |  |  |
| Пятница |  |  |  |
| Суббота |  |  |  |
| Воскресенье |  |  |  |
| **Общее** |  |  |  |

В завершении любой родитель может только задаться вопросом: «А мой личный пример, может ли скорректировать нахождение ребенка перед экраном?». Бесполезно просить ребенка убрать телефон, если взрослый постоянно в нем сам.