Профилактика экранной зависимости у детей

1. Родителям необходимо подавать пример для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи, или родители сами подолгу «зависают» в Интернете, или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?

 2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т. п. Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой области), - отнюдь не проявление жестокости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

3. Можно и даже нужно записать ребенка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.

 4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку, или игру всей семьей в лото, игры загадки, шашки, шахматы, конструктор и прочее.

5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку, или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

 • продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, и пр.) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, и 15-20 минут для детей 6-7 лет;

 • не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;

 • необходимо следить за тем, во что играет ребенок и какие фильмы он смотрит.

7. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения. Успехов и удачи Вам в воспитании ваших детей