



Беспокойство родителей по поводу «смартфонозависимости» детей можно понять, данные научных исследований недвусмысленно говорят о том, что ребенку [вредно](#) проводить перед экраном гаджетов более двух часов в день, это грозит опасными [последствиями](#) для его [интеллекта](#) и здоровья.

Из-за пристрастия к электронным устройствам ребенок плохо спит, редко бывает на свежем воздухе и мало двигается. Но на детей такие доводы не действуют, они готовы пойти на любые хитрости и даже прямой обман, лишь бы не расставаться с любимым смартфоном.

Британский специалист по цифровому детоксу и писательница Таня Гудин в своей книге *Stop Staring at Screens* («Прекратите пялиться в экраны») предлагает метод оздоровления обстановки в семье, раздираемой «смартфонными войнами». Она уверена, что совсем [запрещать](#) гаджеты не нужно, просто необходимо выстроить систему правил, касающихся пользования электронными устройствами, которые должны строго соблюдать все члены семьи. The Daily Mail [приводит](#) главные рекомендации специалиста.

1. Начните с себя

Добиться успеха в отвлечении детей от экранов можно только в том случае, если вы сами не проводите перед ними все свободное время. Взгляните на себя со стороны и при необходимости примите меры.

2. Определите время и место

Правила должны быть максимально ясными и простыми, чтобы нельзя было найти лазейки и в итоге их обойти. Четко свяжите «экранное время» с определенным временем дня и определенными местами в квартире или доме, и выполнение этого правила будет легко и просто контролировать. К примеру: «никаких гаджетов до тех пор, пока не съеден завтрак», «никаких гаджетов в спальне после отбоя».

3. Оговорите последствия нарушения правил

Нужно, чтобы дети четко понимали, что их ждет в случае несоблюдения «экранных правил», и были готовы понести наказание. Последствия должны быть равноценны тому или иному нарушению, не слишком незначительными, но и не очень жесткими. За неотвратимостью их исполнения нужно следить, иначе на идее воцарении мира в семье можно будет поставить крест.

4. Объясните детям, как их ловят на крючок

Пуш-уведомления, неожиданные награды, геймификация – все это примеры приманок и ловушек, на которые пользователей заманивают в сети и заставляют вновь и вновь возвращаться на сайты и порталы. Дети старшего возраста должны об этом знать и понимать, как не попадаться в такие ловушки.

5. Заведите «смартфонную станцию»

Заведите в доме коробку, корзину или другую емкость, где будут храниться телефоны всей семьи. Можно также сделать местом сбора гаджетов «центральную зарядную станцию», то есть место, где можно поставить их на зарядку. Входя в дом, все члены семьи «сдают» смартфоны и занимаются своими делами. В некоторых семьях то же самое просят сделать и гостей.

6. Устраивайте игровые перемены

Установите правило: после каждого часа экранного времени детям нужно делать 15-минутный перерыв. Причем в идеале эти «перемены» должны проходить на улице – на свежем воздухе и быть физически активными.

7. Введите «правило одного экрана»

Скроллинг экрана смартфона, общение в соцсетях, просмотр роликов, сидя на диване перед включенным телевизором – обычное дело, но такую привычку нужно взять под строгий контроль. Введите правило, запрещающее зависать сразу перед несколькими экранами.

8. Предлагайте альтернативу

Иногда лучше всего дать детям, лишенным смартфона, возможность поскучать, чтобы они сами нашли, чем себя развлечь. Но если вы им

предложите какое-нибудь интересное совместное занятие, будет еще лучше. Испеките печенье, отправьтесь на пикник, в музей, да что угодно. Главное – напомнить детям, что кроме экрана смартфона вокруг существует огромный мир.

9. Введите запрет на гаджеты во время разговоров

Одна из главных проблем в современных семьях состоит в том, что дети и родители очень мало разговаривают друг с другом. Возьмите за правило немедленно выключать и убирать смартфон, если у вас завязалась с ребенком беседа с глазу на глаз.

10. Сохраняйте спокойствие

Если что-то пошло не так, крик и ругань только усугубят ситуацию и сведут на нет все предыдущие усилия. Прежде чем начать разбираться с нарушителем, сделайте десять глубоких вдохов и постарайтесь говорить с ребенком как можно спокойнее. Объясните ему, что он сделал не так и что вы бы хотели изменить. Дождитесь, чтобы ребенок тоже успокоился и смог общаться в более-менее спокойном тоне, и тогда у вас есть все шансы достигнуть компромисса, который всех устроит.