**Рекомендации родителям**

**на основе данных Американской ассоциации педиатрии**

***1. Разработайте семейный план*** использования устройств, доступа к интернету и средствам массовой информации в семье. Всё это должно работать для вас и в рамках ваших семейных ценностей и стиля воспитания.

***2. Установите лимиты***, договоритесь с детьми о них. Использование средств массовой информации, как и все другие виды деятельности, должно иметь разумные пределы. Дети нуждаются в них и ожидают ограничений. Знайте друзей своих детей, как в интернете, так и вне дома. Знайте, какие платформы, программное обеспечение и приложения используются вашими детьми, какие сайты они посещают в интернете и что они делают в интернете.

***3. Семьи, которые играют вместе***, учатся вместе. Участие всей семьи также отлично подходит для погружения в онлайн-среду – оно поощряет социальные взаимодействия, связь и обучение. Играйте в видеоигры со своими детьми — это хороший способ продемонстрировать правильный спортивный и игровой этикет. У вас будет возможность познакомиться и поделиться своим жизненным опытом, показать, как вы играете и направить ребёнка при необходимости.

***4. Будьте хорошей моделью для подражания***. Обучайте и моделируйте добрые отношения и хорошие манеры в онлайн среде. Поскольку дети – отличные подражатели, ограничьте собственное использование гаджетов, когда вы вместе с ребёнком, взаимодействуйте с ним, играйте, а не смотрите на экран.

***5. Подчеркивайте ценность общения*** лицом к лицу. Дети лучше всего учатся через двустороннюю связь. Беседы могут проходить лицом к лицу или, если необходимо, с помощью видеочата с путешествующим родителем или далёкими родственниками. Исследования показали, что активная дистанционная беседа улучшает языковые навыки гораздо сильнее, чем пассивное прослушивание или одностороннее взаимодействие с экраном.

 ***6. Ограничьте цифровые медиа*** для самых маленьких членов семьи. Избегайте использования цифровых носителей для детей младше полутора-двух лет кроме видеочатов. Ограничьте время использования гаджетов для детей дошкольного возраста (2–5 лет) до 1 часа в день. Это должен быть высококачественный контент. Следите за детьми и будьте готовы помочь им разобраться с тем, что они видят.

***7. Создавайте зоны, свободные от технологий***. Храните семейные рецепты, календари, списки в офлайн, освободите место семейных приёмов пищи и детскую спальню от гаджетов. Откажитесь от фонового просмотра телевидения, которое мешает вам общаться с детьми. Перезаряжайте устройства в ночное время – вне спальни вашего ребёнка, чтобы помочь детям избежать соблазна использовать их, когда они должны спать. Эти изменения способствуют более качественному семейному времяпрепровождению, здоровым привычкам в еде, хорошему сну и, в конечном счёте, здоровью детей.

***8. Не используйте технологии*** как эмоциональную «соску-пустышку». Интернет и гаджеты могут быть очень эффективными в отвлечении или успокоении детей, но это не единственный способ научить их успокаиваться. Детям нужно понять, как идентифицировать сильные эмоции и справляться с ними.

***9. Пусть приложения для детей*** станут вашим «домашним заданием». В категории «Образование» различных магазинов приложений существует множество приложений и сервисов. Найдите время разобраться в них, читайте обзоры приложений, игр и программ, тестируйте самостоятельно, прежде чем отдать приложение ребёнку.

***10. Это нормально***, если ваш подросток будет в сети. Отношения онлайн являются частью типичного подросткового развития. Социальные медиа могут поддерживать подростков, когда они исследуют жизнь и узнают больше о себе и своём месте во взрослом мире. При этом многим детям необходимо напомнить, что настройки конфиденциальности платформы не делают их невидимым, а вот их изображения, мысли и поведение мгновенно становятся частью их цифрового следа на неопределённый срок.

***11. Предупреждайте детей*** о важности конфиденциальности и опасности, исходящей от агрессоров в сети. Подростки должны знать, что после того, как контент будет передан другим, они не смогут удалить его. Помните, что публикации с издевательствами, непристойными изображениями в ленте вашего ребёнка и т.п. должны стать для вас сигналом опасности, говорящим о возможных рисках. Будьте готовы открыто поговорить с детьми о проблемах, возникших в сети и время от времени напоминайте, что вы на связи, если у них есть вопросы.

***12. Помните: дети будут детьми***. Они будут делать ошибки. Постарайтесь сопровождать ошибки сопереживанием и превращать их в обучающий опыт.