

В рамках работы ЦППР.
Для родителей 1-4 классов, 5-9 классов

**Безопасность детей – забота взрослых.
Как воспитывать детей в условиях цифровой эпохи:
практические советы для родителей.**

Современные дети растут в мире, где гаджеты, интернет и социальные сети стали неотъемлемой частью жизни. С одной стороны, технологии дают доступ к знаниям, развивают и помогают учёбе. С другой — создают риски: интернет-зависимость, кибербуллинг, дезинформация, снижение навыков живого общения.

Чтобы цифровая среда стала для ребёнка полезным инструментом, а не угрозой, родителям важно следовать нескольким принципам.

1. Будьте примером

Дети копируют поведение взрослых, поэтому стоит начать с себя. Если родители сами постоянно «сидят» в телефоне, трудно требовать от ребёнка ограничений. Что можно сделать?

Контролируйте собственное экранное время. Например, не используйте гаджеты во время семейных ужинов и общения с детьми.

Покажите альтернативу: чаще читайте книги, занимайтесь спортом, проводите время на природе.

Будьте внимательны к контенту. Если вы сами бездумно потребляете контент, например, листаете ленту соцсетей, ребёнок будет делать так же.

2. Установите правила и границы

Дети не всегда могут самостоятельно регулировать время, проведённое в интернете, поэтому родителям важно установить понятные рамки.

Ограничение экранного времени

- До 3 лет — лучше избегать экранов совсем (исключение — видеозвонки с родственниками).

- 3–6 лет — до 30 минут в день под присмотром взрослых.
- 6–12 лет — до 1–2 часов в день (включая просмотр образовательного контента).
- 12+ лет — постепенно давайте больше свободы, но обсуждайте риски.

Зоны без гаджетов

- За столом во время еды.
- Перед сном (экранный свет мешает выработке мелатонина).
- Во время выполнения домашних заданий.

Определите разрешённые сайты и приложения

Лучше сразу предложить безопасные платформы: YouTube Kids, обучающие игры, приложения для чтения.

Следите за соблюдением правил

Если ребёнок нарушает установленные границы, обсудите это, объясните, почему это важно.

3. Учите цифровой грамотности и безопасности

Многие родители полагают, что раз ребёнок хорошо разбирается в гаджетах, он понимает риски интернета. Это не так. Без обучения он может столкнуться с опасностями:

Кибербуллинг – травля в интернете. Объясните ребёнку, что делать, если его оскорбляют в сети, и почему нельзя участвовать в этом.

Фишинг и мошенничество – научите не переходить по подозрительным ссылкам и не вводить личные данные на незнакомых сайтах.

Опасные челленджи и контент – говорите с ребёнком о том, что не всё, что популярно в сети, безопасно.

Персональные данные – научите ребёнка не сообщать незнакомцам свой адрес, номер телефона, пароли.

Как родителям контролировать безопасность:

Установить родительский контроль (например, Family Link, Kaspersky Safe Kids).

Проверять настройки конфиденциальности в соцсетях.

Разговаривать с ребёнком о том, с кем он общается онлайн.

4. Развивайте альтернативные активности

Если ребёнок весь день в телефоне, скорее всего, у него просто нет альтернативных увлечений. Задача родителей — предложить что-то интересное.

Творчество – рисование, музыка, лепка, поделки.

Спорт – командные игры, танцы, плавание.

Природа – походы, прогулки, велопогулки.

Чтение – найдите книги, которые увлекут ребёнка.

Совместное время – настольные игры, кулинария, путешествия.

5. Развивайте доверие и общение

Главное – не запреты, а доверие. Если ребёнок понимает, что может обсудить с вами любую проблему, он сам придёт за советом, если столкнётся с трудностями в сети.

Регулярно беседуйте о том, что ребёнок смотрит, какие у него любимые блогеры, что он узнал в интернете.

Слушайте без осуждения – даже если вам не нравится, чем увлекается ребёнок, не ругайте, а обсуждайте.

Делайте интернет-среду полезной – вместе смотрите обучающие видео, обсуждайте новости, изучайте что-то новое.

6. Обучение вместо запретов

Просто запрещать гаджеты – не выход. Дети всё равно найдут к ним доступ, но уже без родительского контроля. Лучше научить их **осознанному использованию** технологий.

Вместо бездумного просмотра видео – учите ребёнка создавать контент (рисовать в графических редакторах, программировать, монтировать видео).

Вместо запретов на соцсети – учите их правильному использованию (проверка информации, защита личных данных).

Вместо наказаний за нарушение правил – обсуждайте причины и последствия.

Цифровая эпоха – это не только вызовы, но и возможности. Технологии могут быть полезны, если родители помогут ребёнку использовать их осознанно. Главное – баланс: не запрещать гаджеты, а учить ими пользоваться, развивать альтернативные интересы и поддерживать доверительные отношения.