**Профилактика экранной зависимости у детей: советы родителям**

1. Родителям необходимо являть собой 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 в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?
2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие 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 пр.
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, айпода и т.д.) 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.
1. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие споротом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, совместные прогулки.

Успехов и удачи вам в воспитании ваших детей!

Источник: Справочник педагога – психолога, 4, 2016, с. 52