**Дети и гаджеты. Вред или польза?**

Очень часто родители жалуются на то, что ребенок постоянно сидит в [телефоне](https://zen.yandex.ru/media/mosobr/kakie-problemy-mogut-vozniknut-izza-zapreta-na-mobilnye-telefony-v-shkole-5d794fb134808200ad4746e2?integration=desktop_browser_with_morda_yandex&place=more). Родители пытаются что-то с этим сделать – выключают Интернет, пытаются ругаются, но, к сожалению, это не приводит к нужному результату.

Здесь есть очень четкий алгоритм.

Шаг один=первое, что мы делаем – выясняем, что именно делает ребенок в телефоне или в планшете. Рассматриваем, насколько это для него значимое и стоящее.

Во-первых, ребенок может в планшете общаться. Общение – это неотъемлемая часть подросткового возраста, поэтому лишать его общения абсолютно неверно.

Во-вторых, ребенок может в телефоне играть. Тогда мы выбираем и смотрим, что это за игры, какую часть этих игр действительно можно использовать с пользой, а какая - действительно для него отдых. Опять же, нужно подробно проанализировать, какие именно игры ребенок выбирает, и почему ему это нужно.

В третьих, [чем может ребенок заниматься в телефоне](https://zen.yandex.ru/media/mosobr/kak-polzovatsia-mobilnym-telefonom-shkolnikam-5d700ab00ce57b00ad938e23?integration=desktop_browser_with_morda_yandex&place=more), может быть просто пролистывание соцсетей, то есть, он переключается, например, с одного занятия на другое или просто отключается, чтобы не существовать в той реальности, которая есть дома.

Здесь нужно обратить внимание на то, от чего именно ребенок пытается абстрагироваться. Возможно, это какая-то домашняя ситуация, возможно, это какие-то проблемы в общении с друзьями, возможно, это какие-то проблемы с учебой. И этот также вопрос можно разобрать.

По поводу того бороться с гаджетами или, все-таки, принять? Здесь очень важно отталкиваться от общей позиции родителей. Если у нас задача с вами построить максимально комфортный контакт с ребенком, тогда нужно, все-таки, выяснить, чем именно занимается ребенок в гаджете и по какой причине.

Шаг два – принять его увлечение, может быть, даже где-то его разделить. Например, ребенок общается с друзьями посредством соцсетей. Возможно, вы тоже включились в эту часть общения и будете там периодически с ним взаимодействовать. Для этого вам потребуется либо войти в эту сеть, если ребенок вас туда допускает, либо просто предложить его обучить вас каким-то методам – общение, составление каких-то текстов или, например, сейчас очень популярны смайлики разные, мемы, возможно, вас это как родителя тоже заинтересует.

Если ребенок играет и вы, например, могли бы тоже посмотреть, в чем содержание этой игры и, может быть, взять для себя какие-то важные компоненты из этой игры, тогда это тоже сблизит вас.

Если это просто, например, времяпрепровождение, тогда нужно более глубоко выяснять, что еще вы могли бы поделать, например, **вместе** с ребенком. Вместо того времени, которое он просто пролистывает «стену», возможно, вы могли бы пойти погулять или предложить ему какую-то альтернативу.

Шаг три– это и ваше принятие того, что наша жизнь сейчас сильно меняется, и гаджеты становятся не только частью жизни вашего подростка, но и жизнью вашей жизни, в том числе. И, возможно, какие-то методы или какие-то модели поведения в гаджетах вы можете использовать, например, и себе на пользу.

Очень многие родители сейчас сталкиваются с тем, что, все-таки, гаджеты помогают нам жить. Ребенок уже что-то освоил и может быть для вас прекрасным учителем и, в общем-то, вас в этот мир гаджетов получше углубить, получше вас в него внедрить.

Но, все-таки, это такая индивидуальная траектория, и каждый родитель выбирает сам **разумный** подход к использования гаджетов**.**

Но лично моя рекомендация – все-таки, начать принимать, понимать вашего ребенка, и тогда отношения выстроятся более комфортно.

Расскажите, как складывается ситуация с гаджетами в вашей семье? Есть ли проблема зависимости ребенка от гаджета? Как вы с ней боретесь?