**Как отучить ребенка от смартфона?**

Еще совсем недавно смартфон был для нас чем-то диковинным, а сегодня он - обыденная вещь и незаменимый помощник, без которого сложно представить повседневность. Как это: не позвонить другу, не проверить почту, не почитать чат, не знать сколько денег на карте или не быть в курсе последних событий? И это про нас – взрослых. А что говорить о детях?

Дети хотят быть похожи на родителей, копируют наше поведение. Мы говорим им: «Позвони мне, как приедешь.», «Напиши в Вайбере (Вацапе), что успел добраться», или звоним, чтобы удостовериться наверняка, тем самым неосознанно порождая привязанность к гаджету. Но дело здесь не только в привязанности. Смартфон дает возможность через интернет получить доступ к огромному потоку информации, с которым детская психика часто не в состоянии справиться. Кроме того, там бывает много опасной «взрослой» информации, на которую ребенок может по-разному отреагировать, испугаться, неправильно понять и т.п.

Поэтому родитель, который сам много времени проводит со смартфоном, но при этом хочет, чтобы его ребенок минимизировал свое время с гаджетом, вряд ли получит желаемый результат. Прежде всего здесь стоит задаться вопросом: сколько я провожу времени с телефоном? А сколько общаюсь без телефона с ребенком?

Конечно, сегодняшние реалии невозможно представить без телефона. Да и не нужно. Смартфон – это современная и необходимая вещь. Но научить ребенка делать «передышки» от него вполне допустимо и даже необходимо. Ведь никакой смартфон не заменит ребенку живого, доверительного, эмоционального общения с родителями. А если это общение будет проведено еще и с пользой для здоровья (прогулки в парке или лесу, катание на велосипедах, поезда на море, поход в театр, музей или кино и др.) его эффективность возрастет в разы. И тогда смартфон перестанет быть угрозой, а будет помощником в личным отношениях с детьми: поделиться фотографиями после прогулки с друзьям, предупредить о встрече, поздравить с праздником, напомнить о чем-то важном и т.п.

Начните с себя, и дети возьмут с вас пример!

*Материал подготовил педагог-психолог Погодин Валерий Викторович.*