СЕМЕЙНОЕ СОГЛАШЕНИЕ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ГАДЖЕТОВ

Договариваемся о ценностях

Смартфон и ребенок: почему думающие родители составляют семейное соглашение об использовании цифровых устройств?

Каждый родитель должен помнить, что Интернет является потенциально опасной средой для ребенка. Доступ в сеть для несовершеннолетних сегодня никак не ограничивается. Отсутствуют возрастные ограничения, а те, что есть – легко обойти, отсутствует лимит на время использования Интернета или гаджетов. По данным исследования, проведенного Лабораторией Касперского, половина детей в России проводит в гаджетах до четырех часов в день, а 26% детей тратят на них все свободное время.

Ключевой вопрос:

Что можно включить в семейное соглашение об использовании гаджетов?

Неконтролируемый доступ к Интернету несет для детей и подростков большую опасность:

- Формируется цифровая зависимость.
- Возникают новые потребности: делать селфи, публиковать в Интернете все события из своей жизни, получать одобрение (в виде лайков или комментариев) от других пользователей.
- Ухудшается память и познавательные способности.
- Ухудшается социализация и навыки общения.
- Происходит задержка речевого развития.
- Сокращается общение с родителями и сверстниками, учащаются конфликты. По данным Лаборатории Касперского, 39% родителей признают, что из-за цифрового образа жизни детей в семье нередко случаются конфликты.
- Формирование доверия к цифровой среде приучает к добровольному предоставлению доступа к своим личным данным.

Как с этим бороться?

Несмотря на бурный рост цифровых технологий и их глубокое проникновение в жизнь человека, по мнению ученых, ребенку школьного возраста необходимо строго лимитировать время пользования гаджетами, а ребенку дошкольного возраста лучше и не пользоваться устройствами в развлекательных целях.

Ребенок может утверждать, что все его одноклассники или друзья активно пользуются гаджетами и используют их для игр или развлечений. Несмотря на это, ему следует объяснить правила безопасности в Интернете и заключить с ним семейное соглашение на использование гаджетов.

Семейное соглашение – это набор правил о том, как, когда и в каком количестве члены семьи могут использовать разнообразные цифровые устройства: смартфоны, планшеты, компьютеры, ноутбуки, телевизоры или игровые приставки.

Соглашение должно всесторонне охватывать все спорные моменты использования гаджетов и Интернета, как дома, так и в школе.

Полезные советы

Многие известные личности в цифровой среде сами ограничивают использование устройств и Интернета в своих семьях. Например Билл Гейтс, основатель Microsoft и создатель операционной системы Windows, ограничивал своим детям использование компьютера до 45 минут в будни и 1 часа 45 минут по выходным, а до 14 лет вообще запрещал им пользоваться устройствами.

Стив Джобс, основатель Apple, запрещал детям пользоваться гаджетами по ночам и в выходные дни, а также во время еды. То же относится и ко многим другим известным разработчикам и цифровым магнатам. Причина этого проста – эти люди, как никто другой, знают и понимают опасность цифровизации жизни, Интернет-зависимости и гаджетов, поэтому своих собственных детей они постарались оградить от этого.

Это важно!

- **В современных условиях семейное соглашение может помочь уберечь (оградить) ребенка от вредного воздействия Интернета.**
- **Соглашение должно соответствовать возрасту и потребностям ваших детей.**
- **Написание и подробное разъяснение такого соглашения поможет ребенку развить навыки критического мышления и самодисциплины.**
- **Со временем пункты соглашения можно пересмотреть и переписать.**

Примеры семейного соглашения:

СЕМЕЙНОЕ СОГЛАШЕНИЕ
об использовании устройств и Интернета.

Я, _____, согласен (-сна) со следующими правилами:

1. Я буду спрашивать у родителей разрешение перед тем, как взять телефон/планшет или поиграть в игру.
2. Я буду использовать телефон/планшет только в этих комнатах: _____ (например, кухня или гостиная).
3. Я не буду использовать гаджеты и выходить в Интернет во время еды.
4. В Интернете я буду общаться только с теми людьми, с которыми знаком лично.
5. В Интернете я буду общаться вежливо и использовать только приличные слова.
6. Я буду спрашивать разрешение у родителей перед тем, как опубликовать в Интернете фото или видео.
7. В школе я не буду доставать телефон и заходить в Интернет во время уроков.
8. Если что-то в Интернете меня напугает, разозлит или расстроит, я расскажу об этом родителям.
9. Когда закончится время для использования устройств, я перестану ими пользоваться и открывать социальные сети или игры.
10. Я не буду использовать устройства и выходить в сеть после _____ : _____

_____ ФИО _____ Подпись

СЕМЕЙНОЕ СОГЛАШЕНИЕ
об использовании устройств и Интернета.

1. Все члены семьи могут использовать смартфоны (за исключением телефонных разговоров) не более _____ часов в будние и не более _____ по выходным.
2. Все члены семьи не могут использовать гаджеты в этих комнатах: _____ _____ (например, спальня, кухня)
3. Все члены семьи не могут использовать гаджеты во время приема пищи.
4. Все члены семьи не могут использовать гаджеты во время совместного отдыха (просмотр фильма, прогулка, игра в настольные игры и т.п.).
5. Все члены семьи могут использовать устройства и Интернет только с _____ : _____ до _____ : _____.

_____ ФИО _____ Подпись
_____ ФИО _____ Подпись
_____ ФИО _____ Подпись