

ТРЕВОГИ/ ПРОБЛЕМЫ

1. «Зависает» в телефоне (цифровая зависимость)

2. Влияние на здоровье

3. Социализация и безопасность

ПРИЧИНЫ

1. Снижение успеваемости, нежелание выполнять домашние обязанности

2. Нарушение режима, сна, малоподвижность, неконтролируемые эмоциональные реакции

3. Потеря реального общения, опасный контент (травля, мошенники, опасные чаты)

РЕШЕНИЯ/РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **Договор на берегу:** составьте письменное соглашение о времени использования смартфона. За нарушение — временный лимит.

2. **Правило «Час до сна»:** уберите все экраны за 60 минут до сна. Мелатонин не вырабатывается при синем спектре света.

Зоны, свободные от гаджетов: без телефонов за обеденным столом и в санузле.

Дофаминовая замена: гаджет дает быстрый дофамин. Замените его спортом/кружками

3. **Технический контроль:** установите приложения родительского контроля

Принцип «Скриншот»: научите ребенка сразу делать скриншот и идти к родителям, если в сети его кто-то обижает, пугает или шантажирует.

Защита от незнакомцев: активируйте в настройках мессенджеров запрет на добавление ребенка в группы незнакомыми пользователями.