

Сколько времени можно сидеть в телефоне

Содержание

- Что такое экранное время и для чего его нужно ограничивать
- Нормы экранного времени для детей
- Тодлеры
- Дошкольники
- Младшие школьники
- Подростки
- Вся семья
- Варианты стратегического поведения родителей
- Как ограничить время использования телефона ребёнком
- Преимущество использования приложения родительского контроля Unisave Kids
- Ограничение времени использования телефона для ребенка с помощью Unisave Kids
- Рекомендации психологов, которые следует учесть перед началом использования приложений

Современные дети достаточно сильно зависимы от смартфонов и гаджетов, однако, важно помнить, что тяга к яркому виртуальному миру может крайне негативно сказаться на их здоровье и серьезно навредить психике.



Как предупредить зависимость? Сколько времени можно сидеть ребенку в телефоне? Попробуем разобраться в этих непростых вопросах и определим оптимальное экранное время для детей.

Что такое экранное время и для чего его нужно ограничивать?

Экранное время – это время, проведенное у экрана таких гаджетов, как смартфон, планшет, компьютер или телевизор.

Согласно исследованиям Джастина Парента, длительное взаимодействие ребенка с мультимедийными устройствами может негативно отражаться на общем состоянии его организма. В частности, при длительном использовании гаджетов, у детей различного возраста прослеживается нарушение сна, которое приводит к проблемам с поведением.

Современные специалисты придерживаются мнения, что диагнозы «гиперактивность» и «тревожность» ставятся детям, у которых имеется особое пристрастие к смартфонам и планшетами. Безусловно, гаджеты, при их грамотном использовании, способствуют развитию, однако, актуальным остается вопрос времени, которое ребенок проводит за ними.

Нормы экранного времени для детей

Сколько времени можно сидеть ребенку в телефоне? Пожалуй, этот вопрос особо актуален в современном обществе. Врачи-педиатры твердят в один голос: переизбыток экранного времени крайне негативно отражается на развитии ребенка любого возраста.

Подсчет экранного времени в день должен варьироваться с учетом возрастных особенностей, увлечений и потребностей ребенка. Рассмотрим оптимальные границы, определенные американской системой образования.

Тоддлеры (1-2 года)

Норма: несколько минут.

Следует учесть: маленькие дети прежде всего нуждаются в физической активности и непосредственном взаимодействии с близкими.

Дошкольники (3-4 года)

Норма: до 1 часа.

Следует учесть: в дошкольном возрасте дети начинают осознавать сюжет и действия персонажей, однако, родителям все же стоит планировать время просмотра мультфильмов заблаговременно.

Младшие школьники (5-10 лет)

Норма: 1 – 1,5 часа.

Следует учесть: в этот период особенно важно развивать технические навыки ребенка, в связи с чем важно стремиться к балансу между развлечением и пользой.

Подростки (11-13 лет)

Норма: до 2 часов.

Следует учесть: в подростковый период наступает момент, когда ребенок становится достаточно самостоятельным и способным самостоятельно отвечать за количество использованного экранного времени. Достаточно просто помочь проследить недостатки и издержки неумеренного использования гаджетов.

Вся семья

Норма: варьируется.

Следует учесть: совместное использование гаджетов способствует объединению семьи, улучшая взаимоотношения между взрослыми и детьми, устанавливая доверительные отношения. Совместный просмотр мультфильмов или семейной комедии пойдет на пользу.

Варианты стратегического поведения родителей

При возникновении проблемы зависимости ребенка от гаджетов, родители могут действовать различными путями. На сегодняшний день принято выделять пять ключевых стратегических направлений:

1. Отсутствие ограничений и поощрений, усугубляющее степень зависимости ребенка от гаджетов.
2. Отсутствие положительного примера рационального использования мультимедийных устройств.
3. Систематические беседы о том, как следует вести себя в сети, а также об особенностях использования современных устройств. Помогает повысить безопасность ребенка и сгладить существующие сложности.
4. Отслеживание использования гаджета. Достаточно сложно отследить эффективность этой стратегии, так как она зависит от выбранного формата мониторинга (открытый/закрытый).

5. Установление четких ограничений использования устройства. Самая действенная стратегия, однако, может привести как к улучшению ситуации, так и к серьезным семейным конфликтам.

Как ограничить время использования телефона ребенком?

Лучшим решением ограничения времени использования телефона ребенком является доверительная беседа и установление ряда правил, среди которых могут быть:

- длительность использования мультимедийных устройств;
- назначение использования гаджетов;
- ограничение мест, где допустимо использовать устройства (только дома, в гостях и пр.);
- перечень допустимых приложений.

Помочь отслеживать соблюдение правил могут специализированные приложения родительского контроля, среди которых UniSafe Kids.

Преимущества использования приложений, ограничивающих время в телефоне детям

Родительский контроль – это приложение, позволяющее реализовать осознанные ограничения на использование мобильного устройства. Использование приложений подобного рода имеет такие неоспоримые преимущества, как:

- возможность сохранения доверительных отношений с ребенком;
- определение четких границ дозволенного;
- повышение интернет-безопасности ребенка;
- возможность концентрации внимания ребенка на максимально полезных решениях;
- снижение вероятности возникновения телефонной зависимости.

Преимущества использования приложения родительского контроля UniSafe Kids

Среди ключевых преимуществ использования приложения родительского контроля UniSafe Kids стоит выделить:

- простоту, понятность и удобство;
- расширенные функциональные возможности;
- исключение вероятности случайного определения/удаления программы на устройстве;
- высокая эффективность применения.



При использовании приложения UniSafe Kids у каждого родителя открывается доступ к личному кабинету, где можно контролировать все подключенные к родительскому контролю устройства и выбирать необходимый функционал.

Ограничение времени использования телефона для ребенка с помощью UniSafe Kids

Использование UniSafe Kids позволяет ограничить время использования телефона для ребенка, благодаря наличию таких функциональных возможностей, как:

- контроль содержимого устройства;
- отключение ненужных приложений;
- возрастные ограничения на игры и приложения;

- установление границ использования гаджета (в том числе временных);
- отправка уведомлений без возможности их игнорирования.

Кроме того, стоит отметить, что при использовании приложения родительского контроля, родители имеют доступ к получению отчетов по использованию устройства в любое время.

Рекомендации психологов, которые следует учесть перед началом использования приложений

Прежде чем начинать использование приложений, ограничивающих время в телефоне детям, важно заключить с ребенком договор, обсудив такие моменты, как:

- количество времени использования устройства;
- особенности распределения доступного сетевого и экранного времени, выделив периоды для обучения, игры и общения;
- определение лимитов для приложений различного типа (допустимо варьировать время по дням недели);
- подписать договор на бумаге/пожать руки/обняться или выполнить любой другой ритуал, подтверждающий согласование условий;
- определение испытательного срока и дня, когда можно будет спокойно обсудить насколько получается придерживаться правил, хватает ли времени и есть ли необходимость изменения условий договоренности.

Вне зависимости от выбранного варианта ограничения времени использования гаджетов, следует помнить, что лучшее решение и максимально эффективный способ дисциплинирования – пример правильной модели поведения, исходящей от родителей.

ИСТОЧНИК

<https://kids.usafe.ru/blog/skolko-vremeni-mozhno-sidet-v-telefone/>