

Заметки для родителей: КАК РАБОТАЕТ РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ

Приложения родительского контроля работают в паре: одно устанавливается на телефон ребенка, второе — на телефон родителя. Таким образом взрослый получает возможность удаленно **устанавливать на телефоне ребенка временные лимиты, подтверждать и запрещать покупки или блокировать определенные приложения и программы.** Встроенные сервисы, например, Экранное время у Apple, работают таким же способом.



Очевидно, что такие сервисы родительского контроля могут вызвать отторжение у ребенка, зачастую дети находят способ удалить приложение и не соглашаются установить его снова. Чтобы ребенок чувствовал **заботу и поддержку** со стороны родителей, а не тотальный контроль, важно **обсудить с ним решение установить подобную программу.**

Психологи рекомендуют соблюсти несколько правил перед активацией таких сервисов и приложений.

Главное: **необходимо заключить с ребенком договор.** Это универсальная рекомендация, вне зависимости от того, используете ли вы программные ограничения или проговариваете их устно.

1. В младшем школьном возрасте дети обычно не сопротивляются установке приложения родительского контроля. В этом возрасте они прислушиваются к родителям, поэтому достичь понимания в данном вопросе не должно составить труда. Однако психологи рекомендуют **все равно обсудить это решение, подробно рассказать ребенку о функциях приложения.** Так у ребенка будет формироваться правильное отношение, он будет и в дальнейшем поддерживать доверительный диалог с родителями.

Расскажите ребенку о том, какие приложения вы установили на его телефон и для чего. Например, можно использовать такие фразы:

Это приложение поможет нам быть всегда на связи.

Мне будет спокойно, ведь я буду знать, где ты находишься.

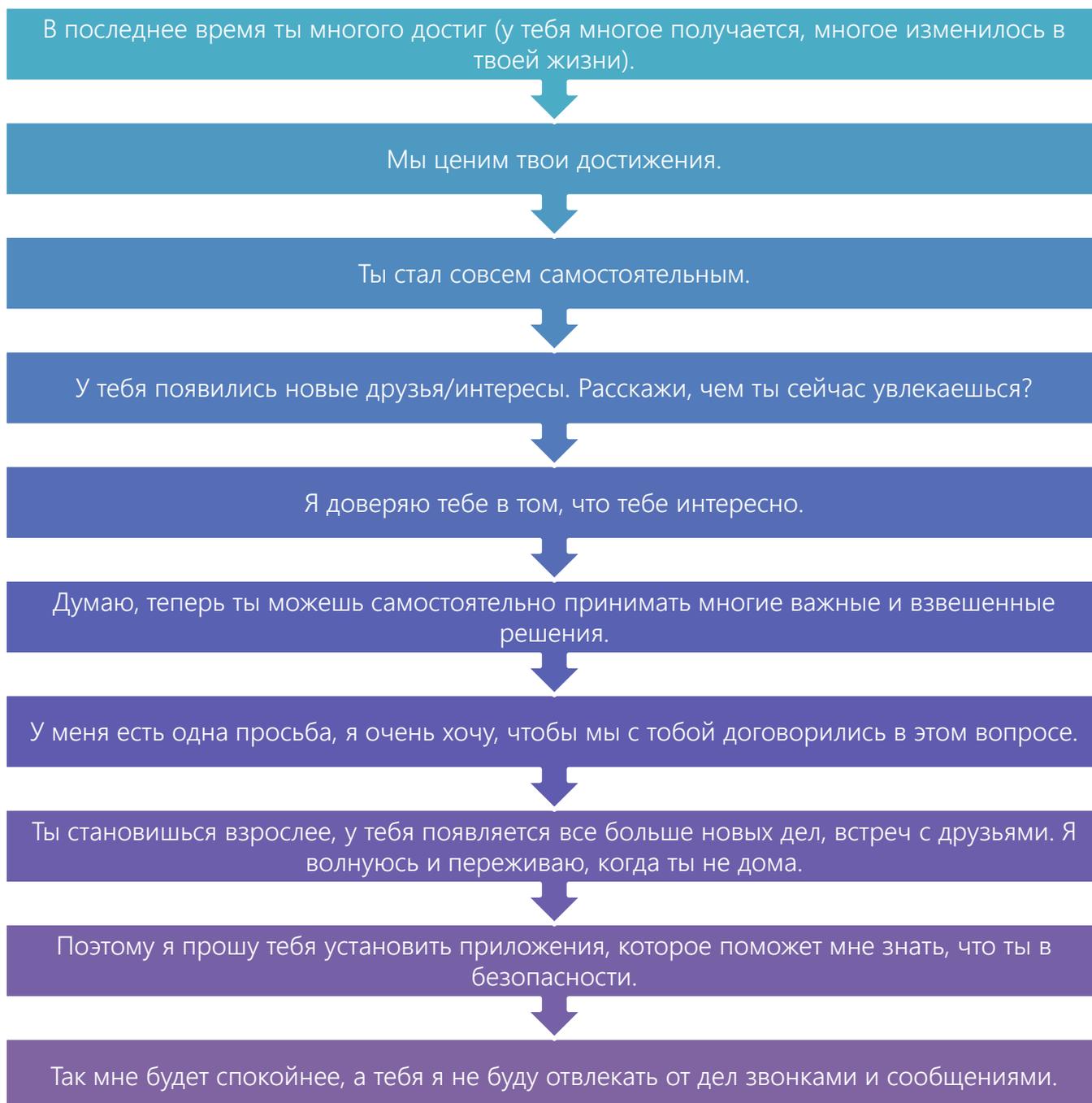
Я смогу прийти на помощь, если она тебе понадобится.

Ты всегда будешь под защитой, даже когда мы (родители) на работе.

Делайте **акцент на безопасности**, а не на возможных угрозах, старайтесь говорить о том, почему это важно для вас и для вашего ребенка. Покажите ребенку, куда нажимать в случае опасной ситуации.

2. В подростковом возрасте потребность в **самостоятельном принятии решений** становится особенно значимой. Вам важно показать подростку, что вы **прислушиваетесь к его мнению и предоставляете свободу выбора**. Поэтому к установке приложения или сервиса родительского контроля лучше подойти **в формате просьбы**.

Начать можно с беседы о том, что вы **цените самостоятельность ребенка и поддерживаете его увлечения**. Чтобы наладить диалог, важно на постоянной основе проявлять интерес к увлечениям подростка, просить его рассказать о них, **показывать свое доверие и поддержку**. Затем расскажите о своей просьбе установить приложение и объясните, почему это для вас важно. Вот некоторые опорные фразы, которые помогут выстроить диалог:



Не делайте акцент на описании опасностей, которые как бы «поджидают» ребенка всюду. Это может вызвать у него чувство, что вы ему не доверяете и относитесь как к маленькому. **Честно расскажите о возможностях, которые предлагает приложение**. Например, о том, что вы будете видеть, где находится ребенок в данный момент. **Как это можно сформулировать:**

Давай вместе обозначим некоторые границы территории, где ты чаще всего перемещаешься в течение дня.

Пусть это будет "**зона доверия**". Если ты здесь, я буду знать, что все в порядке.

Мне придет уведомление в том случае, если ты окажешься за границами этой зоны.

Просто предупреди меня, если у тебя есть дела в другом районе, я не буду беспокоиться.

Я не буду звонить учителям или друзьям, когда не смогу дозвониться до тебя.

Некоторые приложения позволяют родителям получить информацию о некоторых настройках телефона, например о том, что ребенок включил бесшумный режим. Расскажите об этом ребенку, подчеркните, что в таком случае вы не будете зря тревожиться, а ребенок получит звуковой сигнал и перезвонит вам. Расскажите о **преимуществах** установки приложения **для ребенка**: к примеру, благодаря возможности узнавать о местоположении без лишних звонков и СМС вы сможете разрешить ему дольше гулять и оставаться в гостях у друзей, а также **не будете беспокоить звонками, потому что будете знать, что он в безопасности**.

Настройте функции приложения вместе, чтобы диалог был максимально открытым и доверительным. Если ребенок категорически против какой-либо функции – **не настаивайте**, лучше вернитесь к разговору позже, когда ребенок привыкнет к наличию приложения и поймет его преимущества, или же вы подберете более весомые аргументы или решите, что эта функция не так уж и необходима.

✓ **Еще несколько важных советов**



Практикуйте **совместное времяпрепровождение в интернете**. Контроль с вашей стороны при этом не будет выглядеть как контроль. Вы можете поиграть с ребенком в онлайн-игры, вместе выбрать интересные ему курсы, послушать подкасты или поискать достоверную информацию на какую-либо интересную вам обоим тему. Так вы будете поддерживать доверительные отношения, и ребенок будет знать, что в любой непонятной или пугающей ситуации он может обратиться к вам.

Креативность в помощь. Нарисуйте вместе с детьми смешной плакат или составьте забавную памятку о правилах поведения в интернете и повесьте над столом в детской. То, что ребенок сам нарисовал и придумал, получив от процесса массу положительных эмоций, забыть невозможно.

Подавайте пример. Помните: не стоит «на всякий случай» читать СМС-переписку ребенка или тайне листать его дневник. Если в семье уважают личные границы не только взрослых, но и детей – ребенку будет легче **самому понять**, где нарушаются его границы в интернете. Он сможет вовремя заблокировать мошенника или **позвать вас на помощь**, потому что будет **доверять**.

Итак, чтобы наладить контакт с ребенком, важно учесть следующее:

Сколько времени в течение дня вы хотите отводить на использование гаджетов и сети? **Вписывается ли это в расписание ребенка?**

Как ребенок будет **распределять доступное ему сетевое и экранное время**. Сколько уходит на образование, сколько — на игру и общение.

Совместно проставьте лимиты для различных приложений. Хорошим ходом в переговорах будет изменение этих лимитов в зависимости от дня недели, например, в понедельник на TikTok — час, во вторник — полчаса.

Подпишите этот договор: пожмите руки или обнимитесь.

Назначьте **испытательный срок** и день, когда вы спокойно обсудите, удалось ли придерживаться правил, хватило ли времени и, если есть необходимость, измените настройки или договоренности.

Важно отмечать не только моменты, когда условия договора **НЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ**, но и когда **ВЫПОЛНЯЮТСЯ**: это мотивирует ребенка и дальше стремиться соблюсти договор.

"Давай разберемся, как я могу тебя поддержать": если ребенок не справился, увлекся или сделал вид, что забыл, предложите свою поддержку. Посоветуйте инструменты для контроля времени, которыми пользуетесь сами: будильник, напоминания, предложите какое-то время подстраховывать детей напоминаниями.

Предложите ребенку работать в команде. Подключите его как эксперта за контролем вашего времени! Так он почувствует свою значимость и причастность общему делу. "Хочу сейчас почитать пару статей в фейсбуке - ты не знаешь, где в настройках можно установить лимит по времени?" Или "Можешь меня подстраховать? А то я открыла интересный канал, так затягивает! Если через час не отвлекусь - напомни мне, пожалуйста, сделать зарядку для глаз".

Введите **правило "полезного контента"**. К примеру, из общего времени, выделенного на гаджеты, около 30% должно быть использовано на изучение развивающего контента. В этом случае вам тоже нужно будет следовать этому правилу и делиться этим с детьми.

Создавайте **свободные от игры зоны**. Например, договоритесь не использовать гаджеты за едой и перед сном. Помните, что двойная мораль здесь недопустима: если ребёнку нельзя, то и родителям тоже.