

# Консультация для родителей "Первый телефон: когда, зачем и как научить безопасности?"

Безусловно существует огромное количество исследований на тему того, когда именно ребенку лучше покупать первый смартфон. Но если смотреть не только на исследования, а на реальную жизнь, то становится понятно: **каждая семья все равно принимает это решение по-своему**. У кого-то телефон появляется еще в начальной школе, у кого-то позже. И здесь важно не столько само наличие смартфона, сколько то, как именно ребенок входит в этот цифровой мир.

Конечно, в дошкольном возрасте гаджеты лучше максимально ограничивать. Потому что они действительно вызывают привыкание. Но при этом многие родители используют телефон как своеобразную «няню» – чтобы занять ребенка в дороге, в очереди, пока нужно что-то сделать дома. И если это происходит в четко ограниченное время, если заранее есть договоренность и стоит таймер, после которого гаджет убирается, то ничего катастрофического в этом нет. **Самое главное – изначально выстраивать понятные правила**. Не хаотично: сегодня можно три часа, завтра нельзя вообще. А спокойно и последовательно.

Но когда речь идет уже о первом личном телефоне, ситуация становится намного серьезнее.

## **Почему вопрос первого смартфона не такой простой**

Обычно первый телефон появляется у ребенка в школьном возрасте. И все чаще – уже в начальных классах. Некоторые родители принципиально не покупают смартфон, потому что боятся, что ребенок будет отвлекаться на уроках. И эти опасения понятны. Но здесь есть другая сторона, о которой родители иногда даже не задумываются.

В детской среде существует практика, когда дети, у которых есть смартфоны, дают поиграть тем, у кого их нет. Но не просто так: например, за шоколадку, за булочку, за выполнение каких-то поручений (иногда даже унижительных для ребенка). **И такая форма скрытого буллинга действительно существует**.

Получается сложная ситуация. С одной стороны, родители пытаются защитить ребенка от зависимости. С другой стороны – ребенок оказывается в среде, где чувствует себя лишним. Где ему тоже хочется быть частью компании. И ради этой возможности он может соглашаться на вещи, которые внутренне ему неприятны.

Поэтому здесь не существует универсального ответа. Важно смотреть на конкретного ребенка, на среду, в которой он находится, и понимать последствия обеих сторон

## **Смартфон без правил – это опасно**

Очень важный момент: **прежде чем дать ребенку смартфон в руки, взрослый сам должен разобраться, как работают современные формы родительского контроля**. И здесь правда нельзя лениться.

Нужно зарегистрировать детский аккаунт именно как детский, до 18 лет. Необходимо настроить ограничения, установить таймеры, ограничения на приложения, контроль загрузок. И самое главное – заранее честно объяснить ребенку, зачем все это нужно.

Не для того, чтобы «следить». Не для того, чтобы держать на коротком поводке, а для безопасности. Это очень важно проговаривать спокойно и заранее. Потому что если в детстве никаких границ не было, а потом в подростковом возрасте родители вдруг решают установить контроль, начинается настоящая война: «Вы мне не доверяете», «Вы следите за мной», «Это моя личная жизнь».

**Поэтому к подростковому возрасту ребенок уже должен воспринимать некоторые правила цифровой безопасности как норму**. Как ремень безопасности в машине. Не потому что родители злые, а потому что мир бывает небезопасным.

Сейчас программы родительского контроля позволяют очень многое. Например, выставлять лимит на определенные приложения или игры. Ребенок знает: у него есть, например, сорок минут. Когда время заканчивается – приложение просто выключается автоматически. И если ребенок к этому приучен с самого начала, он воспринимает это спокойно.

## **Интернет – это не только игры и видео**

Очень важно постоянно разговаривать с ребенком про общение в интернете. Не один раз, а регулярно.

Ребенок должен понимать, что люди в интернете далеко не всегда являются теми, за кого себя выдают. Что за фотографией «мальчика 12 лет» может скрываться взрослый человек с очень плохими намерениями.

Нужно спокойно и методично объяснять простые правила:

- никогда не отправлять свои фотографии незнакомым людям;
- не отправлять фотографии родителей, дома, школы;
- не сообщать адрес;
- не отправлять данные банковских карт, документов, паспортов;
- не переводить интернет-знакомства в реальную встречу.

И здесь ключевой момент – не запугивание.

Мы не говорим ребенку: «Везде опасность». Мы говорим о вероятности. О том, что такое может случиться. И что осторожность – это нормально.

### **О чем особенно важно знать родителям подростков**

Есть вещи, о которых взрослым неприятно думать. Но лучше знать о них заранее.

В подростковом возрасте некоторые группы людей специально выходят на контакт с детьми через интернет. Начинаются переписки интимного характера. Подростков уговаривают присылать фотографии или видео. А потом начинается шантаж и психологическое давление. Ребенку говорят: «Если ты не сделаешь то, что мы скажем, мы отправим все родителям, друзьям, в школу».

И тогда дети начинают совершать поступки, которые со стороны кажутся совершенно необъяснимыми. Могут воровать деньги, пересылать кому-то средства, делать странные вещи, нарушать закон. Родители иногда смотрят на это и не понимают: что вообще произошло с ребенком?

А причиной может быть именно давление и страх. И здесь очень важно понимать: в такую ситуацию могут попасть дети даже из очень хороших и благополучных семей. Поэтому если вдруг это случилось, ребенка нельзя добивать криками и стыдом. Ему и так страшно. В этот момент ему нужна поддержка взрослых и помощь специалистов, чтобы прекратить давление и помочь ребенку выбраться из ситуации.

### **Игровые казино и «легкие деньги»**

Есть еще одна серьезная проблема подросткового возраста – игровые казино и различные схемы «быстрого заработка». Если у ребенка есть карта или карманные деньги, у него появляется соблазн попробовать «выиграть». Особенно когда интернет постоянно показывает истории легкого успеха. Такие вещи очень быстро затягивают.

Поэтому важно заранее говорить об этом. Показывать реальные истории. Смотреть вместе разборы мошеннических схем. Иногда подросток скорее услышит блогера или видео, чем родителя – и это тоже нужно учитывать. Если слова взрослого недостаточно работают, можно использовать понятные ребенку источники информации. Не для запугивания, а для того, чтобы он увидел последствия своими глазами.

### **Как не потерять ребенка в телефоне**

Очень часто родители говорят: «Подарили смартфон – и потеряли ребенка». И здесь проблема обычно не только в самом телефоне. Очень важно объяснить ребенку, что такое «цифровой детокс». Что нужно выходить из интернета обратно в реальную жизнь, потому что мозгу нужен отдых от постоянного потока информации.

Но еще важнее – поведение самих взрослых.

Если родители сами все время сидят в телефоне, хватаются за него при каждом уведомлении, листают что-то во время еды, то бессмысленно ждать от ребенка другого поведения. Дети очень хорошо считывают атмосферу семьи.

Есть хорошая практика, когда семья устраивает время без смартфонов. Например, все складывают телефоны в коробку и убирают ее подальше на несколько часов. И проводят время вместе – разговаривают, гуляют, играют, что-то делают в реальности.

Но это должно касаться всех.

Потому что если взрослому можно сидеть в телефоне постоянно, а ребенку нельзя – ребенок все равно будет воспринимать это как несправедливость.

### **Смартфон может быть не только развлечением**

Очень важно показать ребенку, что телефон – это инструмент. Да, в нем есть игры и развлечения. Но в нем есть и огромные возможности для развития. Если ребенок любит животных – можно показать ему хорошие каналы и приложения про животных. Если интересуется космосом – найти материалы про астрономию. Если девочке нравится макияж или стиль – показать качественные обучающие материалы, а не случайный контент.

Сейчас существует огромное количество действительно интересных и полезных приложений, видео и образовательных платформ.

И задача родителей – помочь ребенку настроить свое цифровое пространство так, чтобы смартфон не только развлекал, но и помогал развиваться, узнавать новое, углубляться в то, что ему действительно интересно.

Потому что сам по себе телефон – это всего лишь инструмент. А вот чем именно он станет в жизни ребенка – очень сильно зависит от того, какие правила, разговоры и атмосфера есть внутри семьи.

Когда вам нужна поддержка, вы можете позвонить на Детский телефон доверия: 8 800 2000 122 – бесплатно с любого телефона или 124 – с мобильного. Мы всегда рядом!