**Co mogą zrobić rodzice, by uchronić dziecko przed uzależnieniem od telefonu komórkowego?**

**Pamiętajmy!** Nie chodzi o to, aby izolować dziecko od nowych technologii, lecz by świadomie wchodzić wspólnie z dzieckiem w świat cyfrowy.

* Specjaliści przekonują, że wyposażenie dziecka w tak potężne narzędzie, jakim jest smartfon, poprzedzone powinno zostać wdrożeniem domowych zasad korzystania z nowych technologii.
* Modelujmy postawy związane z używaniem smartfonów poprzez budowanie domowych kodeksów używania nowych technologii.
* Mniej jest ważne, kiedy dziecko dostanie własny telefon, ale jakie funkcje będzie on miał i czy porozmawiamy z dzieckiem wcześniej o tym, czym jest Internet, aplikacje, jak chronić własną prywatność w sieci.
* Warto zwrócić uwagę, z jakich aplikacji korzysta dziecko, jakie strony odwiedza, można również założyć tzw. blokadę rodzicielską.
* Ważne, by mieć kontrolę nad tym, do czego i jak często dziecko używa telefonu.
* Rodzice ustalając zasady, powinni wyznaczyć czas, w którym dziecko może grać i korzystać z różnych aplikacji.

**Pamiętajmy! Problem z nadużywaniem nowych technologii przez dzieci rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym światem dla dziecka jest świat cyfrowy.**

**Powinnością rodziców jest zatem ciągłe dbanie o alternatywę dla świata cyfrowego. Może nią być wspólnie spędzony czas poza siecią, wspólne wyjazdy offline.**

Materiały źródłowe:

<https://dziecko.trojmiasto.pl/Mlodzi-cyfrowi-dzieci-ktore-zyja-z-telefonem-Jak-bardzo-sa-uzaleznione-n139878.html>

<https://dbamomojzasieg.com/>

Poniżej zamieszczamy dwa przykładowe kontrakty z dzieckiem, dotyczące używania telefonu przez dziecko.