

- Влиять на ребенка можно позицией семьи – а не запретами (не запрещаем, а как семья выбираем другое).

Что обсудить с подростком

- То, что от гаджета сложно оторваться.
- Понимает ли он, что время течет незаметно, когда он в гаджетах.
- Понимает ли он, что берет свой гаджет автоматически (сравни: сколько хотел бы? а сколько берешь?).
- Подмену слова «друг» в социальных сетях.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

- Лучше всего соперничать с привлекательностью компьютерной графики и возможностями, которые дают цифровые технологии, может живое заинтересованное общение с близкими.
- Дома больше других для «офлайн-зоны» подходят кухня или столовая. Желательно договориться, что за обеденным столом телефонов быть не должно. Так у вас появится традиционное место, где можно спокойно поговорить, обсудить домашние дела, спланировать совместное время.

ИСТОЧНИКИ ПО ТЕМЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- Сайт «Открытые уроки» - про социальные сети
- Социальные ролики
- Документальный фильм ВВС «Как смартфоны и планшеты убивают наше время»

ТЕРПЕНИЯ ВАМ И МУДРОСТИ!



Проект «Факультет родительских наук» БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»

Составитель:
доцент кафедры психологии и педагогики
Вологодского государственного университета,
кандидат психологических наук
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр
социальной помощи семье и детям»
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61



Руководитель проекта:
**Кондакова
Светлана Григорьевна**



8 (8172) 54-41-43
+7 (921) 149-49-75



fakultet35@mail.ru
<https://родителям35.рф> и дорога-к-дому.рф



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Проект «Факультет родительских наук»
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»



Уважаемые родители, представленная информация поможет вам сориентироваться и сформулировать правила взаимодействия с гаджетами, которыми вы будете руководствоваться в вашей семье! Не все правила подойдут вам и вашему ребенку, только вы знаете, на что откликнется ваш ребенок!

МАЛЫШ И ГАДЖЕТ

- Частый вопрос родителей «С какого возраста давать гаджет ребенку?» – Чем позже, тем лучше!
- «У маленьких детей неуравновешенные эмоции, они легко возбудимые. Книжки, потешки, колыбельные их успокаивают. А гаджеты наоборот, способствуют перевозбуждению, агрессии, ухудшению сна и т.п.»
- Дети максимально открыты – нет фильтров, быстрее возникает зависимость. Ребенок постоянно спрашивает, думает, беспокоится.
- Развивающие игры – это маркетинговый ход (люди деньги зарабатывают!). Раннее развитие – это развитие творчества, воображения, именно эти процессы - основа для развития интеллекта.
- Если в семье играет старший ребенок, хорошо, чтобы маленький меньше видел (когда спит, гуляет и т.п.).
- Безусильно можно исключить гаджет из жизни маленького ребенка, они легко забывают и переключаются. Вариант: «потерялся» или «в ремонте» успокоит ребенка, и со временем он перестанет спрашивать.

ДОШКОЛЬНИКИ И ГАДЖЕТ

- Время, когда должен усваивать реальные навыки, необходимые для обучения в школе. Увлечение гаджетами – ограничивает эти возможности.
- У ребенка этого возраста нет критического отношения к тому, что видит и слышит (если говорят в роликах, значит, правда; чему учат, то и правильно; повторяют слова, образцы поведения).

- Большое количество и качество (цвета, звуки, интенсивность) информации – являются причиной перевозбуждения и страхов у детей (до 80% случаев возникновения страхов).
- Детокс (отдых) важен (есть день или время, когда совсем нет мультиков, например: выходной или до обеда).
- Договориться о времени в гаджетах сложно – дети не знают времени (визуализировать время, чтоб видел – часы песочные, будильник - постепенно научиться понимать; или договариваемся по количеству – 2 мультика).
- Важно слышать желания, откликаться (я понимаю, ты хочешь поиграть на планшете, но сегодня ты уже играл, а у нас договор – играем один раз и т.п.) – но не все желания мы должны удовлетворять!
- Правило 3 звонков.

МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

- Ребенок максимально настроен на родителей – время для введения четких правил по гаджетам!
- Воля не зрелая, только формируется умение прикладывать усилия. Поэтому сначала время контролирует родитель, постепенно передавая эту функцию ребенку. Если не выключает вовремя – логические последствия: время следующего сеанса сокращается.
- Сильный контраст гаджетов с учебной деятельностью: чем больше ребенок в Интернете и гаджетах, тем скучнее ему в процессе обучения.
- Психологи доказали, что гаджеты влияют на освоение чтения. Есть позиция – давать гаджет только после того, как ребенок научился читать.
- Начинать с кнопочного телефона, где нет доступа к сети Интернет. Если ребенку важен статус (у всех телефоны другие) – как вариант, дома телефон «сдает» вам.
- Использовать тарифы с ограничением Интернета.
- Ошибка родителей – разрешать тратить реальные деньги на виртуальные игры – как следствие: будет брать без спроса (в играх все спланировано так, что постепенно детей готовят к следующей покупке).

- Маркер, что у ребенка есть проблемы и трудности, - вдруг резко увеличилось время в гаджетах.
- Противовес увлечению гаджетами - дополнительные занятия, кружки, поддержка интересов ребенка.
- Обращать внимание на возрастную маркировку игр, в которые играют дети.
- Важно приучать детей к правилам безопасности в интернете и при пользовании гаджетами.

ПОДРОСТКИ

- У всех есть! - Преобладает ориентация на сверстников.
- Сразу сам не начнет себя контролировать – постепенно передавать функцию контроля.
- Не стоит обижаться на сопротивление подростка – это задача возраста: сопротивляться родителям и взрослым.
- Включить в серьезные виды деятельности, связанные с работой на компьютере - презентации, чистка документов.
- Привлекать его как эксперта, просить помочь, объяснить что-то.
- Как вариант: обеспечить ребенку плотное расписание, чтобы свободное время было ограничено.
- Не класть много денег на телефон.
- Иметь дома плохой интернет (и не торопиться что-то менять) или рано отключать роутер.
- Поиграйте сами в игры, которыми увлечен ваш ребенок, – чтобы у вас были аргументы при разговоре об ограничениях.
- Снижение времени в гаджетах подавать как эксперимент (сегодня выключим за час до сна и посмотрим, будешь ли спать лучше; отдохнем от гаджетов день и обсудим, что было сложнее всего). Если это делать вместе, а потом обменяться и почитать, то можно лучше понять и услышать друг друга.