

Рекомендации для родителей. Дети и гаджеты: 7 принципов здоровых отношений.

Они еще не умеют ходить, но уже всю пользу пользуются смартфонами и планшетами. Цифровое детство — реальность сегодняшнего дня. Как сделать так, чтобы оно было здоровым?

- 1. Установите единые правила.** Дети ведут себя в виртуальной среде так же, как и в любой другой. Везде должны быть границы, которые будете уважать и вы, и ребенок.
- 2. Начните с себя.** Помните, что дети копируют ваше поведение. Пересмотрите свои отношения с цифровыми устройствами. Как много времени вы им уделяете? Как часто проверяете почту, новости или обновления? Выделяете ли вы себе дни, свободные от электроники?
- 3. Делайте открытия вместе.** Будьте посредником в отношениях ребенка с цифровым миром. Побуждайте его исследовать, задавать вопросы, будьте готовы сами отвечать и делиться опытом.
- 4. Концентрируйтесь на содержании, а не на времени.** Качество контента важнее времени, которое ребенок проводит перед устройством. Пусть в приоритете будут образовательные игры и программы, которые помогали бы ребенку тренировать навыки внимания или общения. Выбирайте те приложения, которые разрабатываются совместно с детскими психологами и педагогами или получают их одобрение.
- 5. Выбирайте игры, связанные с общением.** Помните, что гаджет должен быть инструментом, а не суррогатом общения. Избегайте одностороннего обмена, при котором от ребенка требуется минимум вовлеченности в происходящее. Вместо просмотра видео выбирайте интерактивные программы.
- 6. Используйте потенциал социальных сетей.** Присутствие в социальных сетях особенно важно для ребенка, который только учится выстраивать собственную идентичность и ищет одобрения других. Если в этот момент вы будете рядом, он сможет лучше понять принципы сетевой жизни и избежит ошибок.
- 7. Создавайте «свободные зоны».** Выделяйте островки пространства (в спальне, на кухне), которые всегда будут свободны от устройств. Дайте ребенку понять, что приносить сюда планшет или смартфон нельзя. Позаботьтесь о том, чтобы время, выделенное для сна и семейных трапез, было «священным».

Берегите своих детей!

