Советы родителям

**Ребенок и гаджеты**

Самый частый вопрос , которые задают родители, звучит так: «Сколько времени ребенок может проводить перед экраном?». Я бы хотела предложить вам какой-то универсальный ответ, но правда заключается в том, что все дети, семьи и ситуации очень разные. Мы должны быть тверды в своих решениях, чтобы уменьшить негативное влияние цифровых устройств. И в то же время нам нужно быть гибкими в своей повседневной жизни.

Вот мои рекомендации:

* Дети в возрасте 0-2 лет не должны проводить время за цифровыми устройствами с экраном.
* Дети 2-5 лет могут проводить перед экраном меньше часа в день. Но лучше, если ребенок все еще не знаком с гаджетами.

Всем остальным я рекомендую использовать цифровые устройства по необходимости, а не строить вокруг них свою жизнь. Тогда ребенок по мере взросления научиться расставлять приоритеты в реальной жизни и поймет, какое место устройствам следует занять в его повседневной жизни:

II

1. Возьмите лист линованной бумаги.
2. Обведите 24 строки рамкой. Каждая из строк – это час в ваших сутках.
3. Заштрихуйте строки-часы, которые вы тратите на сон, гигиену, примы пищи, дела по дому, физические упражнения, общение с людьми, учебу, выполнение домашних заданий и игры без гаджетов. Возможно вам нужно выделить время и на другие семейные дела, например, посещение храма, общественную работу, уход за домашними питомцами.
4. Оставшееся время можно частично провести за цифровыми устройствами, но и это вовсе не обязательно.

III

Чтобы привит ребенку здоровые «цифровые привычки», старайтесь, чтобы он не использовал смартфон или планшет в одиночестве – скажем, в собственной спальне. Поощряйте его проводить это время в гостиной или на кухне. Попробуйте вместе узнать, как использовать гаджет с пользой, а что делать вредно. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенку было интересно и легко узнавать эту информацию. Я имею ввиду, что вам постараться лучше узнать своего ребенка через то, зачем и как он пользуется цифровыми устройствами. Вы можете, в свою очередь, использовать эти знания для того, чтобы преподать ему важные жизненные уроки. Постарайтесь определить интересы, увлечения и опасения вашего ребенка, поговорите с ним о любых трудностях или проблемах, которые могут возникнуть.

Еще несколько советов:

* Находитесь рядом и будьте внимательны, когда ребенок сидит в телефоне или смотри что-то на экране. По возможности включайтесь в процесс и смотрите вместе с ним.
* Разговаривайте!!! Задавайте вопросы о его любимых играх, шоу, приложениях, персонажах. Обсуждайте идеи и проблемы, о которых он узнал из сериала или видеоигры. Так вы можете сблизиться с ребенком, чему-то научиться у него, а в ответ научить его.
* Помогите ребенку распознавать и подвергать сомнениям стереотипы, рекламные сообщения и другой неоднозначный контент. Обсуждайте с ним эти вопросы.

Контроль, самостоятельность и веселье.

Невозможно проводить рядом с ребенком 24 часа в сутки, семь дней в неделю, поэтому не стоит слишком зацикливаться на его отношениях с цифровыми устройствами. Будет лучше, если у вас появиться привычка держать руку на пульсе, задавать вопросы и следить за тем, как и для чего он использует гаджеты. Если поступать так с его раннего возраста, ребенок поймет, что это часть ваших родительских обязанностей, и в будущем будет меньше сопротивляться вашему участию в его «цифровой жизни». Вы можете заложить основу для ваших ожиданий и уверенности в том, что дети сделают выбор в пользу здоровых «цифровых привычек».

* Поощряйте ребенка за то, что он умеет анализировать и принимать решения. Например, он хотел бы посмотреть фильм или купить новую видеоигру. Попросите ребенка узнать возрастной рейтинг этого фильма или игры. После обсудите, подходит ли этот контент для детей его возраста и почему. Если ваши дети не умеют читать, попросите их рассказать или нарисовать картинку об этом.
* Если ребенок хочет больше времени проводить в сети, спросите, как он будет распределять и регулировать свое время.
* Периодически просите ребенка распечатывать и показывать вам историю из его браузера. Обсуждайте увиденное.
* Разговаривайте с ребенком о его любимом контенте в Сети. Расставьте приоритеты в пользу качественных интерактивных обучающих программ, соответствующих его возрасту. Вместе установите программное обеспечение, чтобы ограничить доступ к запрещенному контенту. Например, можно использовать Kiddle.

Показывайте пример здоровых «цифровых привычек»

«Дети учатся на примере взрослого, а не на его словах». Все мы слышали эту фразу миллион раз. Нет смысла заставлять ребенка делать то, что вы не практикуете сами.

* Ребенок должен видеть, что между цифровыми устройствами и другими занятиями, вы выбираете второе. Например, вы предпочитаете чтение, игры на свежем воздухе, творческую или какую-то другую практическую деятельность.
* Когда берете в руки гаджет, объясняйте ребенку, зачем и для чего он вам понадобился. «Мне нужно оплатить счета/ позвонить бабушке/ собрать информацию» и т.д.
* Если ребенок застал вас с телефоном в руках и хочет, что-то спросить, отложите телефон, или отведите взгляд от экрана компьютера. На собственном примере покажите ребенку, как важно поддерживать зрительный контакт с человеком при общении и удерживать внимание на говорящем.
* Когда общаетесь с ребенком, не реагируйте на оповещения, которые приходят на ваш телефон. Скажите: «Я позже посмотрю, что там такое, ведь мы с тобой сейчас разговариваем. Выключу-ка я телефон, чтобы меня больше не прерывали».
* Разработайте семейный план использования цифровых устройств по системе

Возможно, вам даже захочется указать, когда, для чего и где можно и нельзя использовать гаджеты в вашем доме.

7 способов, которые разработчики используют, чтобы управлять сознанием наших детей.

1. Красная тревога!

Красный самый насыщенный и динамичный цвет. Более того, это цвет-триггер: исследования показывают, что он способен учащать сердцебиение и повышать давление. Кроме того, люди чаще кликают на текст и изображения именно красного цвета. Достаньте свой телефон и покажите ребенку, как выглядит уведомление о новом сообщении или о том, что кто-то поставил «лайк» вашему статусу. Объясните, почему они красные и какие биологические причины побуждают нас нажать на приложение, рядом с которым мы видим этот цвет. Можно переключить телефон в монохромный режим, чтобы ребенок увидел насколько меньше эмоций у него вызывает черно-белая картинка, и понял, что она скучнее и не так привлекает внимание.

1. Одобрение общества.

Мы, люди, и испытываем врожденную потребность принадлежать к группе и формировать прочные связи с другими людьми. «Лайки» и сердечки играют на этой первостепенной потребности человека в любви и общении. В подростковом возрасте мы особенно остро ощущаем давление общества и хотим принадлежать к какой-нибудь группе.

Подумайте, как рассказать ему о том своем посте в социальной сети, который не собрал ни одного «лайка». Опишите, как неловко и больно вам было, ведь казалось, что общество вас не принимает. Объясните, что, хотя те ваши болезненные ощущения были вполне реальны. Неприятия со стороны людей на самом деле не было. Количество собранных «лайков» вовсе не показатель популярности. Настоящие друзья любят вас целиком и полностью – вместе с вашими недостатками.

1. Переменное вознаграждение.

Лучший способ заставить молодежь чаще проверять Instagram – не «награждать» их каждый раз, когда они запускают приложение. Случайность - вот что их привлекает. Комментарии и «лайки не выгружаются по расписанию, поэтому человек вынужден постоянно проверять приложения. Научите детей каждый день выделять на проверку соцсетей определенное время, чтобы он заходил в них с конкретной целью.

1. Стремление к новизне.

Мы любим все новое. В древние времена способность распознавать новые, зачастую опасные вещи и реагировать на них была ключом к выживанию. Сегодня она заставляет нас беспомощно реагировать на шум поступающей информации.