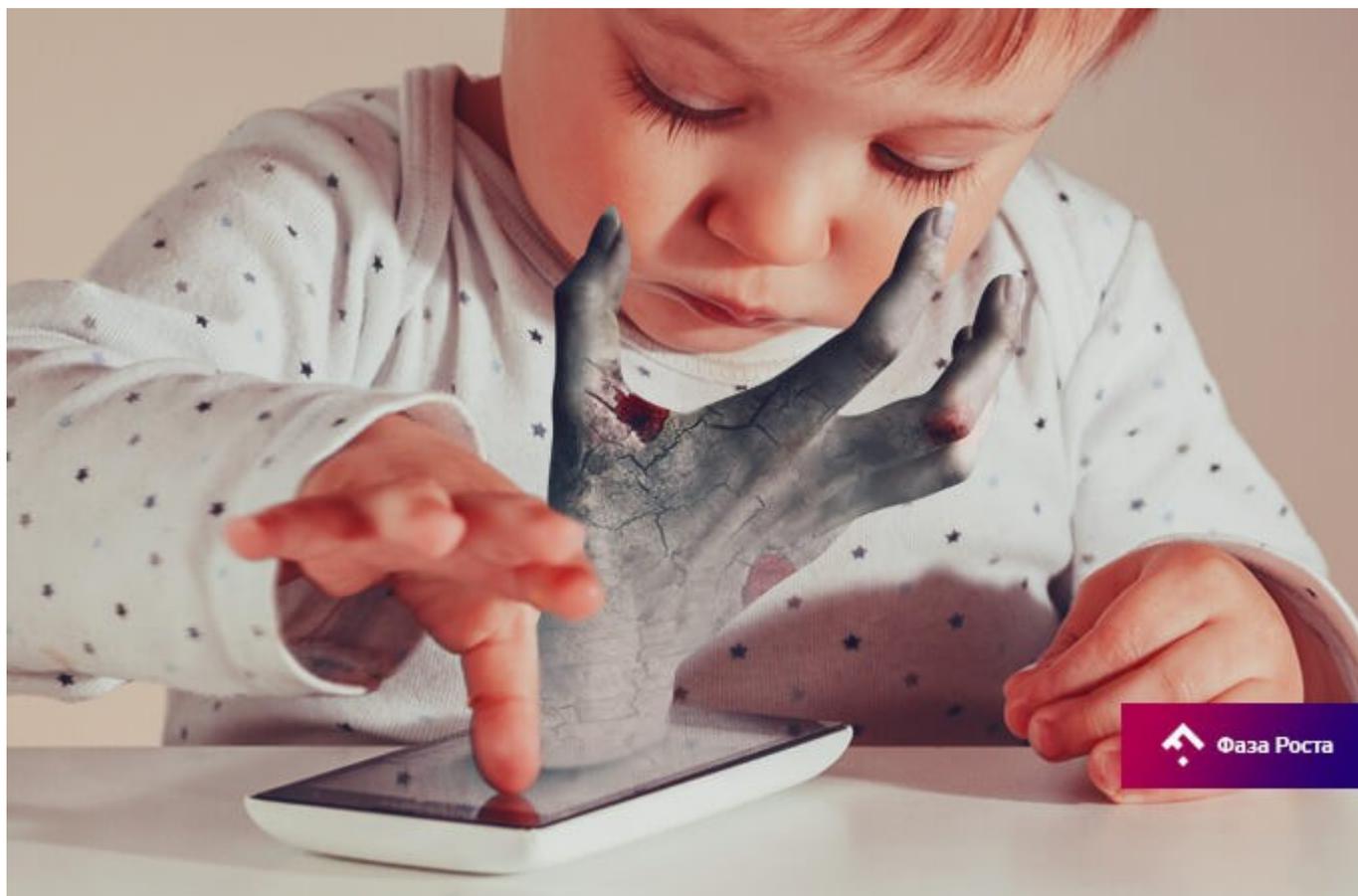


Детство в цифровом мире: как не испортить ребенка гаджетами?



Почему гаджеты – это проблема?

Все цифровые устройства создаются для решения каких-либо задач и потребностей человечества.

Теперь можно без труда пообщаться с человеком на другом конце мира, написать кумиру, реализовать себя в виртуальном мире, дистанционно учиться и работать.

Но в то же время дети и подростки в реальном мире становятся более одинокими, менее уверенными в себе, более замкнутыми. Учащаются и проблемы со здоровьем: ожирение, снижение остроты зрения, остеохондроз – у современных детей целый «букет» болезней.

Появляются новые психологические проблемы: комплекс неполноценности на фоне недостаточного количества лайков, «лучшей» жизни у других, когда при просмотре ленты подросток чувствует себя всё хуже и хуже.



Детей подстерегают новые опасности: кибербуллинг, онлайн-мошенничество, «группы смерти». Как минимизировать негативное влияние цифрового мира и научить детей получать пользу от гаджетов?

Как минимизировать негативное влияние цифрового мира и научить детей получать пользу от гаджетов?

1. Развивайте в себе и своих детях критическое мышление. Не все, что написано на заборе и в интернете – правда. Учитесь находить подлинные источники и проверяйте информацию.
2. Научите ваших детей психологической самообороне в интернете (что делать, если ваш ребенок оказался объектом травли в сетях, если стал жертвой манипулятора-педофила или попался в сети суицидальной группы).
3. Поставьте родительский контроль и защиту от вредной информации, которая может нанести травму незрелой психике ребенка.
4. Установите временные рамки работы с компьютером, планшетом, телефоном (для детей рекомендуется выключать все цифровые устройства за два часа до сна).
5. Научите ребенка не сообщать другим пользователям личную информацию, которая может быть обращена во вред.

6. Покажите преимущества реального мира (совместные неэлектронные игры, поход на интересное мероприятие, разнообразные виды спорта, личное общение с друзьями).

7. Важно понимать: хороший родитель – это не тот, кто оплатил все развлечения, секции и кружки в городе.

Это не тот, кто скупил самые дорогие игрушки и развивающие пособия и явно не человек, опубликовавший тысячу снимков с ребенком в соцсетях.

Как стать лучшим родителем: будьте рядом с ребенком, пусть пару часов в день, но со 100% вниманием к нему, без гаджетов!

Делайте вместе то, что будет по-настоящему интересно и вам, и ребенку.

Совместная уборка, длительная прогулка, рисование или настольные игры...

И если вы сможете действительно наслаждаться такими моментами, то и ребенка научите быть счастливым! Счастливого и осознанного Вам материнства и отцовства, потому что родительство – это не сверхтруд или подвиг.

Это увлекательное путешествие с ребенком, где вы каждый день делаете открытия в себе, друг в друге и в жизни.

