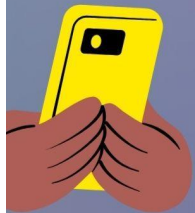


VIRTUAL REALITY

Цей світ чудовий, але
не забути б мені
повернутися

14% ДІТЕЙ

має вже стійку залежність
від гаджетів



#в_полоні_гаджетів

Як попередити залежність від гаджетів?

Поради для батьків:

- ✓ Привчайте дитину правильно відноситися до телефона та комп'ютера як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не до засобу отримання емоцій. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.
- ✓ Створюйте дитині альтернативу – спорт, хобі, гуртки; розвивайте таланти і здібності дитини.
- ✓ Спостерігайте за поведінкою дитини під час її спілкування з друзями. Не залишайте без уваги телефонні розмови дитини, диски з іграми, які приносить вона від знайомих. Звертайте увагу на ігри, в які грає Ваша дитина, тому що деякі з них можуть стати причиною її безсоння, роздратованості, агресії, специфічних страхів. Обмежуйте час роботи за комп'ютером.
- ✓ Поцікавитися у класного керівника та вчителів успішністю в навчанні, адже діти можуть приховувати «погані» оцінки;
- ✓ Привчайте дитину до суспільно корисної праці – допомоги по господарству, допомоги бабусям і дідусям, до волонтерства, соціальних проектів для молоді;
- ✓ Обмежуйте час використання та доступ до комп'ютера, планшета;
- ✓ розвивати в дитини уяву і силу волі: складати разом історії та казки, обговорювати фільми, регулярно разом з дитиною займатися фізичними вправами, дбати про режим;
- ✓ Спілкуватися з дитиною, проводити час усією сім'єю, щоб дитина не відчувала себе самотньою;
- ✓ Влаштовуйте сімейні дні без гаджетів – коли всі члени сім'ї вимикають телефони і проводять час разом.
- ✓ Створюйте сімейні правила й обов'язки!



Діти на запитання «Як справи?» 99 разів зі 100 відповідають «Нормально». Раніше я думала, що справи у них дійсно нормально, а виявилось потрібно по-іншому формулювати питання.

❖ Нижче 100 питань дитині, на які йому буде цікаво відповідати, які дадуть батькам купу нової інформації про дітей і займуть вас всіх досить надовго. Відмінний список, я б сама із задоволенням відповіла на деякі.

❖ 1. Ненудні питання замість «Як пройшов твій день?»

- Яка подія сьогодні була найцікавіша?
- Що нового ти дізнався за день?
- Що змусило тебе посміхнутися сьогодні?
- Хто зробив що-небудь смішне, веселе, дурне?
- Що здивувало тебе сьогодні?
- Чи допоміг ти кому-небудь?
- Хто-небудь зробив щось хороше для тебе?
- Ти сьогодні пишався собою? Через що?
- Тобі було сумно?
- Що сьогодні було складним або незрозумілим для тебе?
- У що ти грав сьогодні зі своїми друзями?
- З ким ти сидів сьогодні за обідом?
- З ким із однокласників ти хочеш дружити, але поки не дружиш?
- Хто з твоїх однокласників твоя повна протилежність?
- Хто з вихователів або вчителів тобі подобається найбільше? А хто не дуже?
- Якби ти на один день став учителем, чого б ти навчив своїх однокласників?
- Що-небудь привело тебе в роздратування?
- Хто-небудь в цей день поступив з тобою несправедливо?
- Чи було щось, що тебе збентежило?

- З чим ти був не згоден сьогодні?
- Якби сьогоднішній день можна було прожити ще раз, що б ти зробив по-іншому?

- Що у тебе не вийшло на цьому тижні? А що вийшло?

❖ 2. Питання, які розвивають фантазію

- Якби з неба йшов дощ з їжі, що б ти хотів, щоб це було?
- На якій тварині ти хотів би покататися: на слоні або на жирафі?
- Якби ти міг перейменувати кольори, як би ти їх назвав?
- Якби наша кішка вміла розмовляти, що б вона сказала?
- Якби ти міг задати питання будь-якій дикій тварині, що б ти запитав?
- Якби у тебе була своя печера, що було б всередині?
- Яких винаходів не вистачає світу?
- Що було б, якби машина часу існувала?
- Як був би влаштований світ, якби люди не придумали гроші?
- Якби у тебе була чарівна паличка, які три бажання ти б загадав?

❖ 3. Питання про дитину

- Які 5 слів описують тебе найкраще?
- Що тобі подобається в собі? А що ні?
- Якби ти міг щось змінити в собі, що б це було?
- Якби на один день можна було стати кимось іншим, ким би ти став?
- Якби ти був супергероєм, якою силою ти б володів?
- Якби ти міг поїхати куди завгодно, куди б ти поїхав?
- Які звуки тобі подобаються?
- Чого дорослі про тебе не розуміють?
- Яким був найкращий комплімент, який тобі коли-небудь говорили?
- Яке зайняття робить тебе щасливим?
- Яке свято ти любиш найбільше?
- Як ти дбаєш про інших людей?
- Що викликає в тебе ніжність?
- Що ти відчуваєш, коли я обіймаю тебе?
- Від чого ти можеш заплакати?
- Що змушує тебе злитися?
- Що тебе лякає?
- Що б ти більше хотів вміти: літати, як птах, або плавати, як риба?
- Якби у тебе був мільйон доларів, на що б ти його витратив?
- Якби у тебе було достатньо грошей, щоб не працювати, ти б працював чи ні?

- Якби ти відкрив власний магазин, що б там продавалося?
- Якби ти писав книгу, про що б вона була?
- Тобі подобається що-небудь дарувати іншим людям?
- Яким був би твій ідеальний день?
- Що ти вмієш робити такого, чого міг би навчити інших?
- Чому б ще ти хотів навчитися?
- Яким був найщасливіший / нещасливий момент в твоєму житті?
- З усіх речей, які ти знаєш, що буде найнеобхіднішим в дорослому житті?
- Якби ти міг подорожувати в часі і побачив себе три роки тому, яку б раду ти собі дав?

- Чим ти найбільше пишаєшся в житті?
- Що ти будеш робити, якщо хтось назве тебе негарним словом?
- Якби ти зараз виріс і став знаменитим, в чому б ти прославився?
- Чим ти можеш допомогти комусь вже сьогодні?
- Якби ти міг провести один день з якоюсь людиною, хто б це був і що б ви робили?

☕ Змістовних вам вечорів і чаювань ☕