

«ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ РОБОТИ В ІНТЕРНЕТІ, ПРО ЯКІ ВАРТО СКАЗАТИ ДІТЯМ

Віртуальний світ дуже привабливий, яскравий, динамічний. Протиставити йому можна лише красу, романтику, рух і дивовижні відкриття реального світу. Якщо батьки захоплені цікавими справами, люблять природу, спорт, музику, рукоділля, активний відпочинок, беруть дитину з собою в походи, разом майструють, то ніякі гаджети цього не замінять.

Насправді побічного ефекту від використання гаджетів уникнути нескладно. Батькам потрібно контролювати кількість часу, який діти витрачають на електронні ігри та перегляд мультфільмів. У дитини не буде залежності від них, якщо у неї є альтернативні інтереси (гуртки, прогулянки, спорт).

А ще не забувайте, що до певного віку головним прикладом для дитини є її батьки. Якщо мама з татом весь вільний час проводять в соціальних мережах, то не варто дивуватися, що гаджети асоціюються у дитини з чимось надзвичайно важливим і захоплюючим.

Проведення часу с гаджетом і віртуальне спілкування можуть заважити освоювати навички комунікації, встановленню повноцінних соціальних зв'язків.



Задоволення потреби в пізнанні, що виражається у зливі запитань, теж перекладають на комп'ютер і навіть замінюють мультфільмами вечірні задушевні бесіди, такі потрібні для встановлення психологічного контакту з малюком і відносин співробітництва.

Слід узяти до уваги і те, що нереальні події на екрані спотворюють уявлення дитини про справжній світ, порушують формування навичок безпечної взаємодії з об'єктами (наприклад, малюк, який вивчав світ за планшетом, не здатний ухилитися від м'яча, адже на екрані м'яч, що летів прямо в нього, ніколи не вдарить). Перегляд навіть найкращого фільму дасть малюку користь лише тоді, коли поруч із ним буде мудрий дорослий, який пояснить, що відбувається і чому, обговорить з дитиною мотиви вчинків персонажів, їх наслідки, підведе до розуміння висновків.

ЯК ЗМЕНШИТИ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ

Треба дотримуватись правил безпечної роботи в інтернеті і навчити цьому дитину.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ РОБОТИ В ІНТЕРНЕТІ:

1. Обмежити час роботи дитини за комп'ютером до чітко встановленого періоду, відповідного віковим нормам (діти до 6-ти років не більше 20 хв. на день, 7-8 років – до 40 хв. на день, 9-11 років – годину-півтори).
2. Дитина повинна робити гімнастику для очей і стежити за тим, щоб під час роботи обличчя було за 60-70 см. від монітора.
3. Привчити дитину періодично робити перерви, хоча б на декілька хвилин, відволікаючись від комп'ютера та активно рухаючись, розминаючи все тіло, та окрему увагу приділяючи кистям рук.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ

1. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером:
 - 20 хвилин комп'ютерної гри;
 - 30 хвилин заняття іншими видами діяльності.
2. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.
3. Не дозволяйте дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.
4. Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини.
5. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома, комп'ютер не повинен стати компенсацією.

Допомагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.