

## 10 правил використання гаджетів дітьми

1. Найперше і найголовніше правило - це показувати правильний приклад своїм дітям. Якщо дитина постійно бачить свою матір або батька з телефоном або планшетом, то ніякі розповіді та доводи про те, що це може бути шкідливо для його організму не допоможуть. Дитина свідомо і несвідомо копіює поведінку найближчих дорослих.
2. Відкривати дитині світ нереальних ігор можна тільки тоді, коли вона психологічно готова відрізнити справжню дійсність від нереального світу. Таке усвідомлення у всіх відбувається в різному віці, але ніяк не раніше 2-х років. У будь-якому випадку, спочатку необхідно навчитися бігати і стрибати в реальному світі, і тільки потім починати цим займатися на комп'ютері.
3. Американські педіатри стверджують, що мобільні телефони і планшетні комп'ютери, як і весь той віртуальний світ, який відкривається разом з ними, буде мати позитивний вплив на розвиток дитини тільки в тому випадку, якщо відкривати його діти будуть разом з батьками, через спілкування і діалог. Дитину цікавить космічна тематика? Він задає багато питань про нашу галактику, космічні кораблі і чорні діри? Спільний перегляд науково-пізнавальних роликів однозначно матиме виключно позитивний вплив. А після перегляду мультфільмів, наприклад, корисним буде попросити дитину розповісти про його улюблених героїв, сюжетну лінію і запитати, чи все йому було зрозуміле в переглянутому мульту.
4. Дітям дозволено проводити біля будь-яких екранів сучасних гаджетів (будь то комп'ютер, телевізор, планшет або телефон) тільки дві години на добу. Більше - реально шкідливо для очей і не тільки. Крім того, ці дві дозволені медиками години краще розбити на кілька прийомів. Ідеально - не більше 20 хвилин поспіль.
5. Якщо дитина погано засинає і не спить ночами, варто обмежити «споживання» гаджетів у другій половині дня. Краще привчити дитину читати книгу перед сном, ніж дивитися мультік. Спочатку книги читаються з батьками, а навчившись читати самостійно, дитина в задоволення буде читати перед сном.
6. Коли Ви купуєте дитині її перший мобільний телефон, вибирайте найпростішу модель і вчіть використовувати його тільки за призначенням - для реального спілкування з реальними людьми. Не зайвим буде купити корисні мобільні аксесуари, щоб максимально убезпечити свою дитину. До слова, спілкування через навушники значно зменшує негативний вплив телефону.
7. Вибираючи розвиваючі програми для дітей, звертайте увагу на розробника. Завжди варто віддавати перевагу якісному контенту. Багато дитячих програм не тільки розважають, але й допомагають тренувати логіку, пам'ять і спостережливість, запам'ятовувати правила граматики, вчити таблицю множення, англійський алфавіт тощо.
8. Реєструватися в соціальних мережах дітям дозволяється, починаючи з 12 років. Детальніше про дитячу безпеку в соціальних мережах і при спілкуванні через Інтернет можна почитати в окремій статті.
9. Варто вчити дітей тому, що у кожного гаджета є свій час і місце, більш того, що є місця в будинку, які завжди «вільні» від сучасних екранів. Наприклад, якщо Ви з дитинства привчите дітей, що сімейні обіди і вечери - це не місце для перегляду телевізора, то

будучи самостійними дорослими, вони не їстимуть перед екраном, а значить (швидше за все) не страждатимуть проблемами, які пов'язані з лишньою вагою.

10. Щоб комп'ютерні ігри та соціальні мережі не стали залежністю, важливо з самого раннього дитинства залучати дитину до різних цікавих занять - рухомим командним іграм, доганялкам, катанню на велосипеді і роликах, різних гуртках і «вуличним» видам спорту. Наявність справжнього хобі буде запорукою екранної безпеки в майбутньому.

Крім того, дорослим необхідно знаходити час на своїх дітей, щоб тим завжди було цікаво відправитися з мамою на улюблену прогулянку в парк, або з татом на чоловічу риболовлю. Тільки істинний інтерес дорослих може направити розвиток дітей в потрібне русло і використовувати гаджети з розумом і на користь. А це завжди складніше, ніж сунути однорічному малюку планшет з розвиваючою грою для дітей від 6 місяців і зайнятися необхідними справами. Однозначно, є над чим подумати кожному ...

Ознаки залежності від гаджетів:

1. Дитина боїться лиштись без гаджета.
2. У дитини спостерігається порушення сну, роздратованість, істерики.
3. Активізуються страхи, емоційні реакції у різних ситуаціях.

Як реагувати, коли дитина залежна від гаджету:

1. Не забирати, не шантажувати забиранням пристрою.
2. Зрозуміти, чого бракує дитині у реальному житті, що вона шукає у гаджеті.
3. Компенсувати емоції, які вона отримує у віртуальному житті.
4. Запропонувати альтернативні заняття.
5. Бути прикладом для дитини. Домовлятись про правила користування гаджетом.