Как пользоваться гаджетами современному ребенку?

Рекомендации педагога-психолога



Гаджеты стали неотъемлемой частью нашего современного общества. Мы никак не можем избежать того, чтобы наши дети **не имели доступа к таким устройствам**, но в то же время мы можем помочь им контролировать время, **проведенное в виртуальном мире**.

Когда мы строго ограничиваем и контролируем каждую минуту, проведенную ребенком в гаджете, мы **мешаем развитию навыков саморегуляции**. В конечном итоге, ребенок просто сидит в своем смартфоне или планшете столько времени, сколько мы ему разрешаем.



Поэтому, необходимо **найти золотую середину**. Мы должны предложить детям возможность самостоятельного регулирования времени, проведенного в гаджетах, однако, с постепенным введением ограничений и правил. **Важно обсудить с ними смысл и значение правильного распределения времени между виртуальным нахождением и реальным миром.**

Примерное время по возрастам:

- Дети до 7 лет – не более 30 минут в день
- Дети до 11 лет – не более 1,5 часов
- Подростки – не более 2 часов в день

В этом случае мы можем предложить **пользоваться таймером, либо использовать экранное время.**



Лайфхак

Предложите ребенку такое условие: сколько экранного времени ты сидишь за гаджетом, столько должен потратить на чтение (уборку, уроки и т.д.). Если ребенок потратил 1, 5 часа в день на игры, то следующие 1,5 часа он тратит время на чтение.

В каких случаях ребенку можно пользоваться гаджетами?

1. Отсутствие истерик и агрессии, когда родитель забирает устройство
2. Ребенок умеет распределять время и пользуется гаджетами в свободное от учебы время
3. Ребенок не просматривает неприемлемый контент
4. Ребенок может сделать выбор в пользу живого общения вместо проведения времени в гаджете

Сколько вы насчитали пунктов у вашего ребенка?



Топ- 5 способов полезного использования гаджетов детьми

1. Монтирование видео на интересные темы. В данном случае ребенок приобретает новый навык, учится компоновать видеоролики и создавать свой продукт.
2. Просмотр полезных образовательных передач, например, на Youtube об истории, фактах, путешествиях и т.д.
3. Освоение слепого метода печати для быстрого набора текста. Умение пользоваться программами и искать информацию в Интернете.
4. Игры, развивающие мышление: шашки, шахматы, головоломки и т.д.
5. Изучение иностранных языков с помощью приложений

