

Здоровые отношения с гаджетами



Интернет — это мир возможностей. Сядьте вместе с ребенком, скажите: «Мне так интересно, что ты там делаешь». И вам откроется новая вселенная.



Лариса Суркова,
семейный психолог, кандидат
психологических наук и коуч,
мама шестерых детей

Факт: подростки — это дети с 10 лет

Мир идет вперед семимильными шагами. Еще 15 лет назад возраст подростка начинался в 12 (во времена Льва Выготского) в начале XX века — в 14. А сейчас ранний подростковый возраст — это 10 лет. Что интересно, об этом говорят не только психологи, но и эндокринологи: у детей меняется гормональный фон. Поэтому очень важно, чтобы родители, мамы, бабушки забыли фразу «да я в твоём возрасте в куклы играла, а ты...»

«Сам по себе гаджет — кусок пластика, который не вызывает зависимости: это просто инструмент общения в разных формах и на разных ресурсах.»

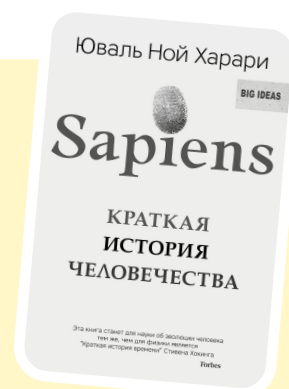
Индивидуальный подход — всему голова

Дети хотят учиться. Они хотят получать новые знания. Но они хотят получать их в комфортном и понятном режиме, когда ими интересуются, а не когда им говорят: «Короче, дома сами параграф изучите. Сидите, молчите и нервы мне не трепите». Правильно сказать: «Я готов поделиться с тобой знаниями так, как интересно именно тебе». Да и родительский принцип «я отдал ребенка в школу и забыл о нем» не работает.

рекомендация

Книга «SAPIENS. Краткая история человечества», Юваль Ной Харари

Чтобы лучше понимать себя и своих детей



Цифровая гигиена для всех, а не только для ребенка

Формируйте общие принципы гигиены цифровых отношений для всей семьи, а не только для ребенка. Если вы ограничиваете ребенка в гаджетах, а сами в это время в телефоне, результатов вы не увидите. Удаленка показала, что взрослые люди тоже неэффективно тратят свое время за экраном, и 70% — бесполезно.

- 1 Не использовать гаджеты за едой, в кафе или перед сном.
- 2 Заряжать гаджет на кухне или в любом другом месте, до которого невозможно дотянуться с кровати.
- 3 Определить ежедневное время живого общения в семье — без телефонов, компьютеров и планшетов.

СОВЕТ

Если ваш ребенок старше семи лет и вы купили ему телефон, рекомендую создавать семейные группы в мессенджерах. Обсуждайте там что угодно: ребенку очень важно ощущение своей взрослости, чувство того, что его мнение может быть интересно. Это позволит вам быть на одной волне, даже если вы на работе. Банальный пример: обсудить, что готовить на ужин, и прислушаться к пожеланию ребенка.

Чтобы ребенок нескучно и с пользой проводил время в интернете, запишите его в онлайн-школу Skysmart!

Всем участникам курса «Мама в порядке» дарим + 2 урока по промокоду **татаок** при первой оплате пакета от 8 уроков.

Записаться на урок

