

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### « ЧЕМУ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДАТЬ ЕМУ ТЕЛЕФОН?»

В 2010 году председатель правления компании Google Эрик Шмидт сказал на конференции: «Каждые два дня в мире появляется столько цифрового контента, сколько было создано за весь период с момента возникновения цивилизации до 2003 года». С тех прошло много лет. И у нас уже есть целое поколение взрослых, которые понятия не имеют, что можно жить без компьютера и мобильного телефона.

А вслед за ними растёт следующее поколение, которое считает сенсорные экраны и бесплатные видеозвонки на другой конец света нормой жизни. Будущее наступило, а наши дети растут в этом времени. Логично, что они интересуются миром гаджетов. А нам, родителям, снова и снова приходится решать: давать или не давать детям в руки планшеты, смартфоны, джойстики от видеоигр и очки дополненной реальности.

Ответ на этот вопрос и очень простой, и очень сложный. Надо соблюдать баланс. Полностью ограждать детей от гаджетов будет по меньшей мере странно, но позволить им бесконтрольно проводить время в виртуальном мире тоже неразумно и может быть просто опасно.



Хорошо, а кто скажет, где эта золотая середина. Когда ребёнку можно подарить смартфон? И сколько часов в неделю позволить смотреть телевизор или играть в видеоигры? Педиатры и учёные до сих пор не могут прийти к единому мнению. И пока в каждой семье свои нормы. Вот те, которые найдены в разных источниках.

1. Начинаем с себя. Реалистично посмотрите на гаджеты в вашем доме и на то время, которое вы с ними проводите. Если мама часами сидит в телефоне или с ноутбуком, то очень сложно объяснить ребёнку, почему он не имеет право делать так же. Если это связано с работой, то озвучивайте детям, что делаете, изредка показывайте результаты (написанные электронные письма, опубликованные статьи, составленные уроки). И напоминайте, что Google наш друг и помощник, как и Siri, но пользоваться ими надо по мере необходимости.

2. Предлагайте ограниченный выбор. Пусть дети знают, что в будни у них есть определённое количество минут на бездельничанье после ужина и домашних заданий. И это их решение смотреть ли в это время мультфильмы или играть в игру на планшете. А в выходные они могут провести у экрана удвоенное количество времени, и опять решение о том, что именно они будут делать, оставляйте за ними. Пусть дети

знают, что при необходимости могут попросить дополнительное время, и вы обсудите для чего и зачем им это понадобилось.

3. Введите чёткие правила, когда электроникой в семье не пользуются. Например, никаких гаджетов во время еды и перед школой. Объясните почему: «Перед школой мы не смотрим телевизор и не включаем планшеты, потому что это отвлекает и рассеивает внимание, а во время еды просто потому, что в это время надо есть и общаться».



4. Старайтесь быть в курсе того, что смотрят ваши дети и в какие игры играют. Спрашивайте, что именно им нравится в этом мультфильме, youtube-канале, передаче, игре. Пусть они чувствуют вашу вовлеченность. Дети любят хвастаться перед друзьями, и в ваших глазах им нравится добиваться авторитета. И вы только сблизитесь с ребёнком, если

научитесь пилотировать самолёт на приставке и не потеряетесь в кубических блоках Minecraft.

5. По возможности смотрите телевизор вместе. Так вы будете в курсе предпочтений ребёнка и сможете увлечь (или хотя бы попытаетесь увлечь) его полезными и интересными передачами. Если смотрите телевизионные каналы, то обсуждайте рекламу. Причины её создания, в чём цель и какой смысл. Это очень помогает анализировать и фильтровать желания.

— Мама, я очень хочу этот фиолетовый пластилиновый поезд на жёлтой липучей железной дороге с мыльными пузырями

— А зачем он тебе, дорогой шестилетний сын?

— Ммм, ну он такой яркий, детям так весело с ним играть.

— Точно. А как ты думаешь, зачем он в рекламе такой яркий и весёлый?

— Наверное, чтобы я его захотел, и мы бы его купили.

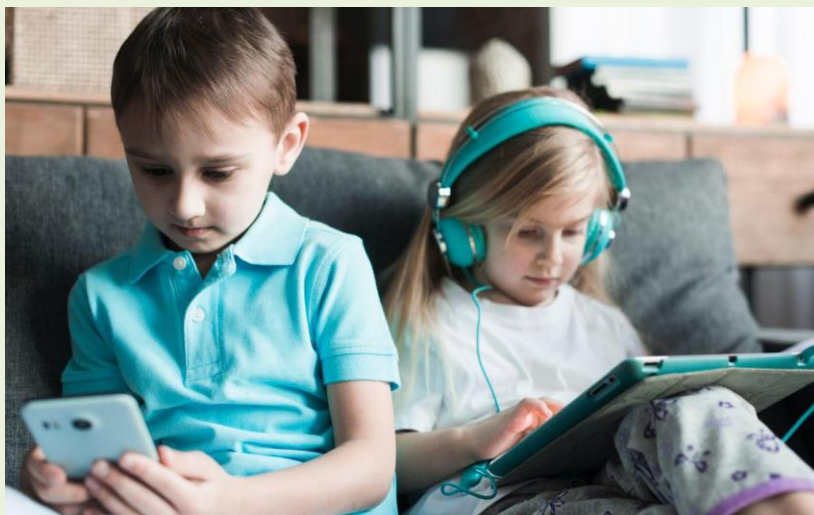
6. Оставьте спальню для сна. Если позволяет пространство, в детской комнате не должно быть телевизора и компьютера. Смартфоны и планшеты тоже лучше оставлять

на зарядке в коридоре. Пусть у детей не формируется привычка засыпания с гаджетами (Привет всем читающим этот пост перед сном в кровати).

7. Доверяйте, но проверяйте. Соблазн велик, а дети не всегда в силах справиться с желанием, чтобы закончить игру прямо сейчас или украдкой всё-таки не зайти на любимый сайт. Сейчас есть большое количество приложений для контроля — придётся выбирать и устанавливать. Например, Moment, чтобы отслеживать количество времени проведённого с планшетом или приложение Myspy, чтобы видеть историю активности ребёнка в сети. Я всегда за честность и прозрачность, поэтому предлагаю этот вариант всей семьёй заранее обсудить.

До определенного возраста мы несём ответственность за своих детей. Зависимость от гаджетов у них развивается очень быстро, поэтому отслеживайте первые звоночки. Ребёнок проводит у экранов больше двух с половиной часов в день. Это данные Американской ассоциации педиатров.

Ребёнок протестует и дерётся, когда вы ограничиваете доступ к электронике. Или ребёнок остаётся большую часть времени пассивным и рад, когда получает в руки смартфон, планшет, мышку от компьютера.



Если эти признаки вам знакомы, то сейчас самое время для цифрового детокса. Пусть планшет спрячется на неделю в дальний угол шкафа, пусть в смартфоне сядет батарейка и сломается зарядка, а пульт от телевизора и вовсе потеряется где-то в гостиной.

Придумайте поход, приключение, поездку за город, заставьте ребёнка заново подключиться к реальному миру, покажите ему насколько он лучше виртуального. А когда всё встанет на свои места, постепенно возвращайте гаджеты, но в этот раз с чётко оговорёнными правилами и границами.