

# 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

