

## Тема номера: «Каникулы без гаджетов-миф или реальность?»

Во время каникул, когда ребенок имеет большое количество свободного времени, для родителей особо актуальным становится контроль активности использования электронных гаджетов и интернет ресурсов.

«Дети – это потенциальные будущие покупатели электронных девайсов и продуктов интернет индустрии. Создатели современных технологий стараются привлечь их в раннем возрасте, чтобы сформировать привычку пользоваться конкретными устройствами. Переключаясь на электронные гаджеты функции развлечения и воспитания детей, родители сами формируют устойчивый интерес к современным технологиям и готовят основу будущей интернет-зависимости.

**Факт:** по данным МСЭ на 2011 г. 47 % населения (свыше 2,5 миллиардов человек) развивающихся стран составляет молодежь в возрасте до 25 лет, что определяет колоссальные перспективы увеличения числа пользователей Интернета.

Увлечение ребенка гаджетами и электронными продуктами легко переходит границы разумного. Когда ребенок престаёт есть, нарушается режим сна, и окружающая реальность становится менее значимой, чем виртуальная, родители начинают паниковать и бьют тревогу. Большинство родителей, думают, что лишить ребенка гаджета практически невозможно. Но, по мнению психологов – родители вполне с этим могут справиться. Дети способны отказаться от девайсов, если у них будет интересная альтернатива. Просто они не умеют организовать её сами. Это как раз дело родителей.

**Шаги, которые помогут сделать каникулы без гаджетов реальностью:**

### Введите правила:

Напишите правила использования гаджетов в семье там, где каждый сможет их увидеть. Лучше всего установить правила в виде короткого списка на холодильнике (например, «никакого телефона во время еды», «никакого телефона, пока дети не спят»).

Включайте беззвучный режим на время, которое вы проводите с семьей.

Установите режим «Не беспокоить» для времени с семьей.

Отключите уведомления.

Удалите приложения, которые отнимают время

Говорите с детьми о правильном использовании смартфонов.

### Личный пример:

Если вы большую часть времени проводите с гаджетом, что остается делать ребенку? В первую очередь важен собственный пример родителей. Сократите собственное время препровождение в сети интернет, а так же использование электронных гаджетов.



**Это интересно:** Глава Microsoft и самый богатый в мире человек Билл Гейтс запрещал своим детям пользоваться смартфонами до 14 лет. Его примеру следуют многие руководители IT-компаний, опасаясь негативного влияния электронных гаджетов на здоровье детей.

### Общение:

Друзья, ровесники, компании – это хорошо, но большинство детей, как показывает статистика, готовы этому предпочесть разговор с родителями. Наивно полагать, что современные дети не нуждаются в таких разговорах, ведь у них есть интернет. Дети, в каком бы веке они не жили, всегда тянутся к родителям, хотя с ними просто поговорить по душам, ведь ближе родителей у них никого нет.

Подарите ребенку живое общение, чтобы свои увлечения он мог обсудить с вами, встретив живой отклик и неподдельный интерес, ему не понадобится искать понимания в виртуальном мире.

**Это интересно:** Известно, что основатель Apple Стив Джобс ограждал своих детей от чрезмерного увлечения технологическими устройствами, в том числе iPad. По словам биографа Уолтера Иссаксона, каждый вечер Джобс с детьми собирался за столом для обсуждения книг и истории. Никто не пользовался планшетом или компьютером.

### Альтернатива:

Постоянно ищите способы – занять ребенка реальным интересным делом, которое будет и полезным, и эмоционально насыщенным. Исходите из того – чего не хватает вашему ребенку, от чего конкретно он бежит в интернет. Вполне возможно, что ему просто скучно. Это самый легкий вариант (найти альтернативу будет несложно).



Гораздо сложнее, если уход от скуки в «виртуал» перерос в серьезную зависимость. Здесь придется немало потрудиться, потому что момент уже упущен.

Проводите как можно больше времени с ребенком, научите его кататься на коньках, роликах, велосипеде. Предложите достойную альтернативу, запишите в спортивную секцию, творческий кружок, помогите найти способ для самовыражения.

**Это интересно:** Эван Уильямс — основатель Twitter и компании Pyra Labs, занимавшейся созданием веб-сервиса Blogger У Эвана и его супруги Сары двое сыновей. Но ни у одного из мальчиков до сих пор нет iPad. Вместо этого в доме Уильямсов находятся сотни книг. По словам разработчика, этой литературы достаточно и для того, чтобы найти нужную информацию, и для того, чтобы развлечься в свободное время.

### Семейный досуг:

Меняйте свои привычки, актуализируйте семейные традиции, насыщайте досуг общением, новыми эмоциями и впечатлениями.

Пополните запасы настольных игр, книг. Посещайте театры, кино, выставки. Устраивайте семейные пикники на природе.

Помните, вреден не сам гаджет, а время, проведенное в «нём». Отучая ребенка от современных девайсов важно не использовать давление, помните «запретный плод сладок».

**Факт:** Негативные эффекты пользования гаджетами обычно быстро проходят. Исследование 2014 года показало, что всего пять дней на природе значительно улучшают чувство эмпатии у детей — они начинают чаще улыбаться сверстникам, радостно реагируют на победы друзей и более обеспокоены их негативными эмоциями.