

Наши контакты:

Семейный МФЦ
305044, г. Курск, ул.Республиканская д.50М
8-960-680-6602



педагог-психолог



кризисный психолог

Центр соцпомощи «Возрождение»
305044, г.Курск, ул. Краснознаменная д.20,
тел. 7 (4712) 34-34-80.
Наш электронный адрес (e-mail): zentr-nl@mail.ru



ОКУ «Курский центр соцпомощи «Возрождение»

«Цифровое поколение: как помочь детям не «залипать» в гаджетах?»

- ✓ *Ваш ребенок все время проводит в гаджетах?*
- ✓ *Устраивает истерики когда ему запрещают ими пользоваться?*



2024 г.

Наши дети родились в цифровую эпоху и живут в мире гаджетов.

Их называют «**digital natives**» (цифровое поколение), «поколение с кнопкой на пальце»: онлайн для них не достижение цивилизации, а привычный образ жизни, привычная реальность.

Как можно уменьшить зависимость от гаджетов?

Есть 7 простых правил

Показывайте личный пример:

Не берите телефон в руки после 8 вечера или с утра в выходные. Установите ваше личное семейное «время без телефонов», когда все проводят время вместе или порознь, но без телефонов.



Выстояйте четкий режим дня

Важно в этом графике выделить специально отведенное время под гаджеты.

У ребенка должно быть четко оговоренное экранное время

Сколько минут он может играть по выходным? Можно ли играть по будням и если да, то в какое время и сколько? Может ли ребенок «Заработать» дополнительное экранное время хорошим поведением, оценками, помощью вам или для вас такая практика неприемлема?

Ответьте себе на эти вопросы и с результатами идите к ребенку.

Показывайте реальные возможности использования гаджета

Ребенок должен знать, что смартфон или компьютер нужен не только для игр. Установите ребенку полезные приложения: планировщики времени, тренажеры устного счета или таблицы умножения, логические задачи, тесты и т.д.



Установите родительский контроль

Минимальный набор функций родительского контроля по умолчанию встроен во все современные смартфоны. Обычно это запрет на загрузку определенных файлов (на Android), автоматический выход из приложения, возрастной ценз, запрет на покупки в магазинах приложений.

Замените игры в гаджетах на более полезные онлайн-занятия

Предложите ребенку пройти курс по созданию игр, освоить навыки графического дизайна, поучаствовать в онлайн-соревнованиях или выберите для него любой другой образовательный проект. Для удобства пользователей большинство курсов проводится в формате живых встреч с педагогом и сверстниками в ZOOM, а также предлагают поддержку в чате.

По данным психологов, дети, которые с пользой проводят время в гаджетах, сокращают время их использования на 40 %.