

Інструкція для батьків: сучасні гаджети, інтернет та соціальні мережі в житті дитини

Сучасні технології зробили життя людства набагато простішим. Тепер можна спілкуватися, не виходячи з дому, ділитися враженнями та фотографіями, отримувати освіту онлайн. Але є і зворотна сторона медалі: бажаючи спростити процес виховання дітей, сучасні батьки вдалися до допомоги гаджетів.

З одного боку, позбавляючи дитину повністю доступу до електронних гаджетів, ви ризикуєте позбавити його тем для розмов з друзями, розуміння їхніх жартів і можливості бути частиною їхньої компанії онлайн. У той же час, занадто активне використання гаджетів може привести до того, що електронні іграшки замінять реальні стосунки, а старші діти спілкуватимуться тільки в Мережі, втрачаючи тим самим навички реального спілкування. У найкритичніших ситуаціях може скластися так, що реальний світ перестане бути цікавим для вашої дитини, і вона вирішить все більше часу проводити в світі віртуальному, вигаданому, втікати туди від різних складнощів і в незручних ситуаціях.

Чим це загрожує і які наслідки можуть бути при необмеженому доступі дитини до новинок техніки, пояснили дослідження:

1. У ранньому віці починають формуватися стосунки з людьми.

До 2 років мозок дитини збільшується в три рази. Голос батьків, їхні дотики, спільні ігри можуть допомогти дитині сформуватися саме таким чином, щоб потім встановлювати нормальні емоційні зв'язки з іншими людьми. Але у малюків, які вже в такому малому віці мають доступ до гаджетів, постійно дивляться мультфільми, все трохи інакше. Їхня нервова система починає гірше розвиватися, це погано впливає на концентрацію уваги і сприйняття оточуючих людей.

2. Без планшета і телефону діти не відчувають залежності.

"Технології приваблюють людей тим, що у віртуальному світі можна нескінченно пробувати щось нове. Дуже складно відмовитися від їхнього використання саме тому, що немає ніяких обмежень в задоволенні своїх бажань", — говорить доктор Гері Смолл, професор психіатрії та директор Центру довголіття при Каліфорнійському інституті неврології.

Одним натисканням на кнопку дитина може отримати бажане. Саме тому вона звикає до смартфону моментально і, на відміну від дорослої людини, не завжди може контролювати себе.

3. Не буде зайвих приводів для сліз.

Якщо у людини є прив'язаність до чого-небудь, вона дратується, якщо у неї це відняти. Так відбувається в будь-якому віці. Тому, коли дитина закочує істерику, не поспішайте давати їй планшет тільки заради того, щоб заспокоїти. Це принесе лише тимчасове полегшення. Виникає таке питання: "Якщо ці пристрої стають головним інструментом, щоб заспокоїти і відволікти маленьких дітей, то яким чином розвиватимуться їхні власні внутрішні механізми саморегуляції?".

Краще постаратися заспокоїти дитину добрым словом, обіцянкою сходити погуляти або відволікаючою історією.

4. Покращиться сон.

Доведено, що використання електронних пристрій у вечірній час несприятливо впливає на якість сну і погано позначається на самопочутті наступного дня. Нервова система відпочиває в період 21:00 — 1:00. Однак багато підлітків нехтують цим відпочинком, заміняючи його на більш захоплююче проведення часу. І, на жаль, менш корисне.

5. Підвищиться інтерес до навчання.

Багато батьків помічають, що смартфони постійно відволікають дитину і роблять її розсіянішою.

"Ці пристрої часом замінюють практичну діяльність, необхідну для розвитку сенсомоторних і візуально-рухових навичок, які важливі для навчання", — додає доктор медичних наук Бостонського університету Дженні Редескі.

Відео - та онлайн-ігри також здатні обмежити творчу уяву дитини. І не варто лякатися того, що дитині, можливо, зараз нудно. Якщо їй нудно — значить, є привід щось придумати. Саме так у дітей розвивається здатність творчо мислити.

6. Дитина стане більш товариською.

Ми вчимося бути ввічливими, намагаємося не зачіпати інших людей саме тому, що, одного разу образивши когось, в пам'яті назавжди залишається образ певної реакції на наші слова. І з часом стає зрозуміло, що варто говорити, а що може заподіяти біль іншому. Але, на жаль, коли ми спілкуємося онлайн, ми не можемо чути інтонацію, не здатні побачити мова тіла, вираз обличчя. Ми не можемо відчути змін в настрої людини. Між тим всі ці навички є основою для встановлення людських взаємин.

Технології здатні зробити процес спілкування простішим, але, коли ми маємо необмежений доступ до такого виду спілкування, ми починаємо забувати про живі зустрічі. Деякі діти взагалі намагаються уникати природних проявів людської природи, тому що їм так набагато легше.

Дитині необхідно постійно наживо спілкуватися зі своєю сім'єю, з однолітками, адже тільки так вона зможе навчитися проявляти співчуття, розуміти природу інших людей. Тільки живе спілкування навчить відчувати себе невимушено в компанії інших людей, що дуже стане в нагоді в дорослому віці.

7. Фізичний стан залежить від активності.

Як правило, якщо ми користуємося своїми гаджетами, то перебуваємо в статичному положенні. І часом кілька годин здатні просидіти в одному положенні, захоплені тим, що відбувається на екрані пристроя. Чи варто говорити, що така малорухливість може стати однією з причин збільшення ваги не тільки у дорослих, але і у дітей.

За даними дослідження, діти, батьки яких не дозволяють виходити в інтернет з своєї спальні, набагато рідше страждають ожирінням.

8. Природна дитяча доброта збережеться довше.

Чим пізніше дитина зіткнеться з проявом насильства, тим краще. Не секрет, що багато відеогор грuntується на принципі боротьби. Зловживання такими іграми притупляє чутливість маленької людини до жорстокості і може виховати в дитині переконання, що агресія — це непоганий спосіб вирішення проблем.

9. Немає нічого більш важливого, ніж спокій дитини.

Величезний потік інформації, часом зайвої і шкідливої, робить навіть дорослу людину неспокійною. Що ж тоді казати про дітей, які ще менш стійкі до різних хвилювань. Хтось щось сказав у соцмережі, можливо, якось принизив, і дитячий спокій порушений. Адже набагато легше написати, ніж сказати в обличчя, а значить, збільшується і ймовірність виникнення подібних ситуацій, які є величезним стресом для підлітків.

Діти і сучасні технології

Обов'язки і проблеми сучасних батьків значно відрізняються від попередніх поколінь. Разом із інтернетом, мобільними телефонами та іншими формами сучасних технологій до нас завітали і нові проблеми і небезпеки. Постійно з'являються нові соціальні мережі, а також мобільні додатки, за якими просто неможливо простежити.

Через те, що неможливо контролювати все, багато батьків обурюються і просто опускають руки. Насправді ж, потрібно ретельно вивчити це питання і “озбройтись” новими знаннями. Можливо, ви не встигнете слідкувати абсолютно за всім, але іноді достатньо просто показати, що це так і є.

Пропонуємо вам ключові моменти і важливі деталі, на які батьки обов'язково мають звернути увагу, коли мова йде про дітей і сучасні технології.

Тривалість перегляду.

Тривалість перегляду телевізору і планшету.

Поки діти ще малі, дуже легко слідкувати за їхнім переглядом телевізора або планшету, тому що ми і так не зводимо з них очей. Найважливіша проблема — це якість і тривалість використання цих пристрій.

Процес використання сучасних технологій поділяється на: пасивний, інтерактивний та конструктивний.

Пасивне використання — це перегляд мультиків, фільмів, програм, шоу та ін. І немає значення, чи це великий екран телевізора, чи невеликий планшет.

Інтерактивне використання – це відеоігри або будь-які додатки, навіть якщо вони розвиваючі.

Конструктивне використання – це дизайн сайтів, малювання, створення музики та інша діяльність, яка пов’язана із програмуванням.

Чіткої інструкції поки що немає, але батьки мають самі дуже ретельно контролювати цей процес. Наприклад, подивитися цікавий мультик або включити розвиваючі додатки можна у дощову погоду, коли не можна грати на свіжому повітрі.

Поради:

Поговоріть зі своєю дитиною про те, що саме вона дивиться онлайн, і разом знайдіть необхідний баланс між соціальною активністю, розвиваючими додатками та переглядом мультфільмів.

Допоможіть дитині навчитися розподіляти свій час. Разом складайте план на день і чітко його виконуйте. Так ви зможете обмежити використання гаджетів, а також навчити своє чадо основам тайм-менеджменту.

Введіть обмеження на перегляд телевізора і комп’ютера. Діти у всьому копіюють батьків, тож стежте за тим, що ви самі робите.

Істина посередині: справі час, планшету – годину.

Найголовніше правило, яке повинно бути вироблено в родині буквально з народження дитини – дуже обмежений час, на який вона отримує планшет у своє розпорядження. Дитина повинна знати, що планшет може отримати в руки не більше ніж, наприклад, на 30 хвилин в день. І ніщо не повинно змінити цей час – ні зайнятість мами, ні хвороба, ні вихід нової версії гри.

Крім того, в родині повинні бути вироблені правила використання гаджетів. Наприклад, дитина не повинна бачити батьків з гаджетами за сімейним обідом або вечерею. У дитини не повинно скластися враження, що гаджети і електронне спілкування можуть замінити спілкування живе. А найкраще – якщо дитина зрозуміє, що батьки з ноутбуками і планшетами працюють, а не розважаються.

Ергономіка

Ергономіка - це те, на що батьки рідко звертають увагу, але це дуже важливо у світлі того, що діти все більше і більше прив’язані до своїх “електронних друзів.” Ергономіка – це наука, яка дозволяє спроектувати та ретельно спланувати робоче середовище. Наприклад, вона пояснює, наскільки високо має розміщуватись монітор, щоб зменшити навантаження на шию, або як правильно тримати руки, щоб уникнути нервових порушень від тривалого використання миші. Але головне – це створити комфортне робоче середовище, яке сприятиме продуктивній праці.

Поради:

Встановіть регулярні перерви, під час яких дитина обов’язково має відвідатися і трохи розім’яєтися.

Постійно нагадуйте дітям, що під час роботи за комп’ютером потрібно рівно тримати спину, щоб потім не було плачевних наслідків для здоров’я.

Обладнайте робоче місце з комп’ютером так, щоб воно підходило всім членам родини. Наприклад, стілець обов’язково має регулюватись по висоті.

Доступ до інтернету

Інтернет і маленькі діти.

Як тільки діти починають використовувати інтернет, з’являється ще більше проблем і приводів турбуватися. Тепер треба розуміти, що саме дитина дивиться або читає онлайн, а також із ким вона спілкується. Але як проконтролювати, чи не зайшла вона на заборонений сайт, коли ви дозволяєте використовувати інтернет для навчання? І як зрозуміти, що ваш син або донька не розповідають свої особисті данні незнайомим людям, які можуть становити загрозу?

Поради:

Перш за все, використовуйте веб браузери зі спеціальним “безпечним” фільтром, який не дозволить зайди на заборонений сайт. Але не думайте, що не потрібно також і самим періодично перевіряти історію веб-сайтів, які відвідували ваші діти.

Домовтесь із дитиною про те, що саме вона робитиме в інтернеті. Це дозволить вам побудувати взаємну довіру.

Навчіть дитину основам безпечноного використання інтернету. Наприклад, тому, що не можна завантажувати незрозумілі програми, або відкривати спливаючі вікна із попередженнями. Крім того, поясніть, що на сайтах соціальних мереж є люди, які видають себе за інших, і яку загрозу це може становити.

Мобільні телефони

Мобільний телефон для дитини.

Як тільки дитина стає більш самостійною – ходить сама до школи, в гості до друзів або грається сама на вулиці, саме час подумати про купівлю мобільного телефону. Але це принесе ще більше приводів для турбування, тому що у дітей з'являється ще більше свободи та можливостей, а вам ще складніше все контролювати.

Поради:

Не забувайте про обмеження у використанні. Обов'язково забирайте всі гаджети перед сном та зберігайте і заряджайте їх у загальній кімнаті, наприклад, у батьківській спальні.

Розкажіть дитині про небезпеку, пов'язану із використанням мобільного телефону та інших пристрій. Обов'язково зауважте, що вона має розповісти батькам абсолютно про ВСЕ, що відбувається, і ні в якому разу не боятися це зробити.

Спочатку купіть досить простий телефон із обмеженою кількістю функцій, а коли дитина покаже своє відповідальне ставлення – переходьте до дорожчого та складнішого смартфону.

Соціальні мережі

Соціальні мережі і діти.

Використання соціальних мереж дітьми – це дуже важливе питання, яке викликає безліч приводів для занепокоєння. Перш ніж дозволити дитині реєструватися у будь-якій мережі, впевніться, що вона вже достатньо доросла, та виконуйте ряд обов'язкових правил.

Поради:

Обговоріть із дитиною всі питання, пов'язані із використанням інтернету і соціальних мереж. Розпитайте, чому саме вона любить той чи інший сайт, і що її у ньому цікавить.

Якщо ваш син або донька зробили щось не так, ні в якому разі не намагайтесь принизити або висміяти його або її, бо наступного разу вона просто закриється у собі і перестане із вами ділитися важливими речами.

Ви самі маєте поставитись дуже серйозно до небезпеки кібер залякування і зрозуміти, як важливо правильно налаштувати дитину.

Найважливіше, що ви маєте зробити, це:

Говорити із дитиною про всі небезпеки, які пов'язані із використанням сучасних технологій, а також уважно слухати все, що говорить дитина у відповідь.

Намагатися повністю контролювати доступ до інтернету та соціальних мереж.

Встановити певні обмеження і заборони для дитини, як і у будь-якій іншій сфері.
Можливо, ваші діти намагатимуться їх порушувати, але вони повинні чітко розуміти, що дозволено, а що є неприпустимим.