



Дитина і ґаджети: здоров'я та виховання дітей різного віку в еру цифрових технологій

січень 2022 року

Вік дитини і ґаджети

У якому віці доцільно дозволити дитині користуватися електронними пристроями та інтернет-мережею?

Навіть поспілкувавшись із деякими своїми знайомими, ви зрозумієте, наскільки різняться погляди в різних сім'ях.

Хтось дає своїй дитині телефон чи не з пелюшок, постійно показує мультики або завантажує ігри для малюків. Натомість чиясь дитина-підліток має лімітований доступ до інтернету і телефон якоїсь давньої модифікації.

Аналізуючи всі за і проти для кожного віку, ми спиратимемося на авторитетну думку психологів, фізіологів і педіатрів.





Від 3 до 5 р. – рано!

Саме цей вік своєї дитини багато батьків визначають як точку відліку, вважаючи, що можуть ввести в її життя хоча б телевізор чи планшет або дати пограти телефон. Але насправді, навіть якщо дитина дуже кмітлива й демонструє дива розвитку, це ще не означає, що потрібно давати їй доступ до технічних новинок.

Статистика: 6–7 годин на день — саме стільки часу проводять у мережі деякі 3–5-річні діти з дозволу батьків. **У цьому віці формуються основні стереотипи залежної поведінки.**

Спробуйте в маленької дитини, яка звикла постійно переглядати мультики, забрати планшет або телефон, у якому вона грає. У цьому разі істерики не уникнути.

Чого потребує дитина цього віку:

-  1 Ще більше спілкування з однолітками.
-  2 Підтримка з боку батьків.
-  3 Систематичне дотримання режиму дня (важливо, щоб дитина мала змогу вчасно лягати спати).
-  4 Достатньо (більше, ніж раніше) фізичної активності (тому в цьому віці дитині дуже важливо починати займатися спортом).
-  5 Час для відпочинку та самостійних ігор (щоб надалі дитина не нарікала на те, що її ніхто не розважає, а сама вона не спроможна знайти собі заняття).
-  6 Розвиток творчого потенціалу (гуртки, студії, але в розумних межах).

Від 6 до 8 р. – можна, але протягом нетривалого часу і під контролем батьків!

Використання гаджетів і доступ до інтернет-мережі в цьому віці можливі, але:



Протягом обмеженого часу.



Із батьківським контролем змісту.



Для використання якісних навчальних програм.



Для перегляду позитивних, добрих і спокійних мультимедійних фільмів, що відповідають певному віку.

У вихованні дітей цього віку батьки починають використовувати всілякі навчальні та розвивальні програми для опанування читання, лічби й інших азів шкільного старту.

Проте з найперших хвилин гаджетової доступності ви маєте разом із дитиною скласти правила користування інтернетом, телефоном тощо. І їх повинні дотримувати всі члени сім'ї.

Варто обмежити час і проконтролювати, чим цікавиться ваша дитина. Це тема відкритості. Ви показуєте дитині, що ви визначатимете, що саме вона переглядатиме і читатиме. І що ви можете не дозволити їй сприймати те, що поки що їй не корисно.

Також важливо встановити захист на вміст інтернету, що не піде на користь дитині.

Від 9 до 11 р. – також можна, проте з новими правилами

Дитина дорослішає, і батькам дедалі складніше контролювати час, що вона проводить у мережі, а також зміст того, із чим дитина ознайомлюється.

І якщо ви ще не встановили правила через те, що ваша дитина не мала самостійного доступу до гаджетів, поверніться на попередній слайд і чиніть у саме такий спосіб. **А якщо гаджети були, але правил не було?** Що ж, саме час їх вводити, доки не пізно.



1



Обговоріть часові межі і беззастережно дотримуйте їх разом. Якщо ви дозволили дитині пів години на день, то це пів години, а не сорок хвилин чи година. Менше можна, а більше — ні.

Обговоріть зміст. Обов'язково поясніть дитині, що саме вона може робити в інтернеті, у телефоні чи планшеті. Така розмова вкрай необхідна, тому що дитина може користуватися гаджетами не лише вдома під вашим наглядом, а й під час відвідування друзів та школи. Сайти, що містять дорослий контент, агресивна, шкідлива для життя і безпеки дитини інформація — усе це не має бути доступним для дитини цього віку.

2



Не полишайте батьківського контролю змісту. Заборона на певні сайти повинна бути директивною і постійною. Ви зобов'язані переглядати той контент, до якого має доступ ваша дитина. Ви маєте не лише ставити чергове запитання «Що переглядаєш?» або «У яку гру граєшся?», а й намагатися зрозуміти, що саме приваблює дитину.

3





Учені Науково-дослідного центру з вивчення освітлення (*Lighting Research Center, LRC*) вивчали вплив планшетів із підсвічуванням екрану на процес утворення мелатоніну в організмі людини. Мелатонін називають гормоном сну, а також життя чи довголіття.

Учені з'ясували, що використання планшета в режимі повного підсвічування протягом двох годин відчутно знижує концентрацію цього гормону, що може спричинити порушення режиму сну, головний біль, дратівливість, депресію.

Від 11 до 14 р. – можна, проте не все...

І ось ваша дитина досягає віку, у якому діти, як правило, намагаються знести всі ваші «паркани» та «огорожі».

Доволі часто доводиться чути від батьків, що їхня дитина зламала пароль, позбулася блокування сайтів. Комп'ютерні знання дітей нерідко випереджають батьківські. А потрібний фахівець не завжди поруч, щоб знову блокувати й обмежувати. Тому...



1



Завойовуйте довіру. Чим старшою стає дитина, тим ближчими мають бути ваші взаємини. Ви маєте стати для своєї дитини не суворим контролером-наглядачем, а тримати баланс у дружніх стосунках. Це про довіру. Певна річ, у дитини можуть бути секрети. Але ви завжди повинні мати змогу й право поцікавитися, що саме вона переглядає або читає в інтернеті.

Чітко визначаємо, що добре, а що погано. Уявіть ситуацію: ваша дитина грається в комп'ютерну гру. Раптом ви помічаєте, що гра жорстока, з убивствами і морем крові. Ваші дії? Нехай грає далі? Нехай припинить грати? Узагалі заберете і комп'ютер, і телефон? Що ви можете і повинні зробити в такій ситуації?

2



Звісно, поговорити. Розмовляйте. Пояснюйте, що приховано за цією грою. Чому море крові й багато жорстокості — це не корисно. Поміркуйте над тим, чому ваша дитина віддає перевагу саме такому контенту. Чого їй бракує...

3



Запропонуйте альтернативу. Якщо ви розумієте, що ваш підліток тривалий час «зависає» в інтернеті, запропонуйте йому інші варіанти (настільна чи спортивна гра, прогулянка, цікаві наукові досліді й експерименти, спілкування з вами і т.п.). Якщо альтернативи немає, то ґаджети заповнять життя дитини.

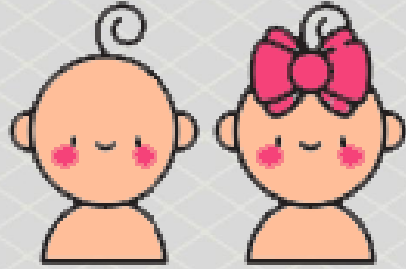


Контролюйте. Нормальний, делікатний і чесний контроль є необхідним. Чесний — це про те, що ви з дитиною домовляєтеся, точніше, повідомляєте її про те, що контроль поки є і триватиме впродовж певного часу. Що це важливо для її ж безпеки. Адже не завжди дитина здатна розрізнити позитивний і негативний впливи.

Покажіть корисне й цікаве. Навчайте дитину усього найкращого, збагачуйте її внутрішній світ. Наприклад, показуйте корисні сайти. Проте не вживайте слів: «Ти тільки це маєш переглядати». Навпаки, намагайтеся зацікавити дитину, передати їй своє щире захоплення чимось, а також і ви переглядайте те, чим він/вона цікавиться.

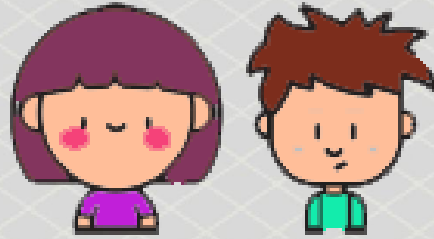


Зверніть увагу на рекомендовані норми часу, що діти можуть проводити граючись у комп'ютерні ігри:



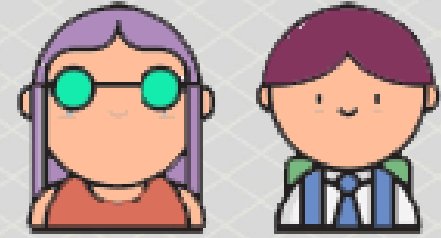
До 5 років

Не рекомендовано використання комп'ютерних ігор.



5 – 7 років

Не більш ніж 10–15 хвилин на день 3–4 рази на тиждень.



7 – 10 років

Не більш ніж 30 хвилин на день.



10 – 14 років

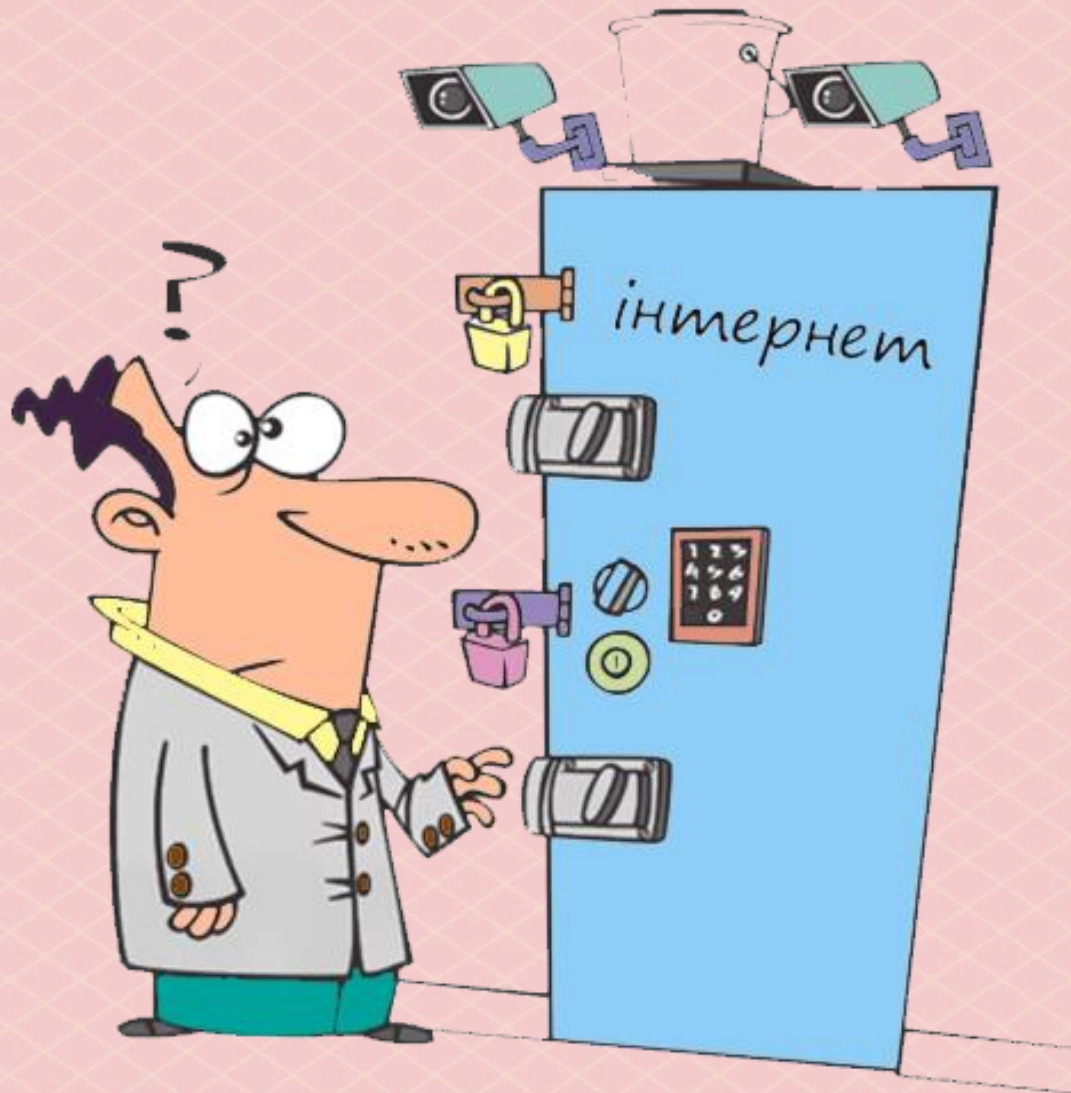
Не більш ніж 30–40 хвилин на день.



14 – 17 років

Не більш ніж 60 хвилин на день.

Від 14 до 17 р. – практично неможливо вплинути на ситуацію. Проте необхідно!



Ось і найскладніший вік для того, щоб відтягнути дитину від гаджетів, адже відбулося звикання і практично цілковите злиття дитини і гаджетів. **Що ми маємо?**

Підліток скрізь встановив власні паролі і ви позбавлені можливості розуміти що він/вона робить в інтернет-мережі.

Авторитетних думок та відповідей на свої запитання підліток шукає там же, не звертаючись до вас практично ніколи.

Він/вона уже не радиться з вами щодо того, що переглядати, і вибирає самостійно.

Він/вона проводить в інтернеті багато часу, і ви жодною мірою не можете вплинути на це. А якщо ви спробуєте відключити інтернет або забрати гаджети, то це спричинить **серйозний конфлікт**.

Як у підлітковому віці правильно вибудувувати взаємини в системі «дитина — ґаджети — дорослий»?



1

Не шкодуйте свого часу на те, щоб провести його з дитиною. І нехай він/вона чинить опір, відмовляється йти в кіно або їхати в подорож. Знайдіть щось спільне між вами, зрозумійте, що цікавить дитину в її теперішньому віці. Улаштовуйте спільні ранкові пробіжки, займайтеся творчістю, відвідайте театри, концерти сучасників. Намагайтеся проводити час РАЗОМ цікаво та з користю.



2

Допоможіть дитині почути авторитетну думку. Підлітки нечасто чують своїх батьків. Зазвичай вони дослухаються до думки когось стороннього. Не ображайтеся на них через це. Навпаки, поміркуйте, хто з вашого оточення міг би бути авторитетом для вашої дитини, і влаштовуйте їхнє спілкування.

Не відмовляйтеся від правил щодо ігор чи соцмереж.

Якщо вони були у вашій родині, то зараз вони можуть бути дещо м'якшими та вільнішими, оскільки з дорослішанням думки й учинки дитини стають дедалі усвідомленішими. Але не позбувайтеся часових обмежень (режим дня ніхто не скасовував, оскільки в старших класах навантаження значно збільшується).



Домовляйтеся, а не нав'язуйте свої думки.

Змініть свій повчальний тон на доброзичливий. Адже ваш підліток — цікавий співрозмовник. Він дорослішає і зазнає змін. І ви вже можете чогось у нього навчитися. Він добре розуміється на гаджетах і почувається в мережі як риба у воді. Цінують це. Обов'язково цікавтеся думкою дитини, зокрема щодо спілкування та інформації в інтернеті.





Мексиканські вчені зацікавилися особистісним профілем людей, схильних до інтернет-залежності.

Виявилось, що користувачі, які проводять у мережі понад 4 години щодня, мають низьку самооцінку і більшою мірою схильні до депресії, аніж люди, які проводять менше часу в мережі.



Сподіваємося, що ці поради стануть вам у нагоді та допоможуть виховувати дітей екологічно, у повазі та гідності.