

Памятка для родителей по безопасной и эффективной интеграции гаджетов, мобильных игр в досуг детей от 3 до 10 лет

1. Знакомьте малыша с гаджетами

Спокойно рассказывайте малышу 1,5-2 лет о мобильном телефоне и планшете — так же, как рассказываете о других предметах (кастрюлях, сковородках, одежде, книгах и пр.), давайте пояснения об их назначении. Не формируйте у ребенка образ «запретного плода».

2. Давайте детям гаджеты начиная с 3-5 лет

До 3 лет не рекомендуется давать детям гаджеты, так как от 1 до 3 лет ведущей в развитии ребенка является предметная деятельность. Родителю необходимо создать для ребенка богатую и разнообразную сенсорную среду, с которой малыш активно действует: трогает, нюхает, облизывает. Именно она является важнейшей предпосылкой становления внутреннего плана действия и умственного развития. Овладение речью у малыша проистекает также из потребностей в общении со взрослым и потребности в предмете, который нужно назвать.

Дети будут жить, работать, отдыхать, коммуницировать, используя гаджеты. Но для того чтобы использовать их разумно, надо пройти предварительный путь развития.

С трех лет у ребенка начинается новый этап развития — социализация. С этого момента мы можем начинать учить детей взаимодействовать с гаджетами. Если родители полностью лишают ребенка доступа к планшету, мобильному телефону, то рано или поздно он столкнется с ними в полном объеме, и, если был «не привит», ему будет тяжело освоиться.

Для дошкольников и младших школьников планшет, телефон, компьютер оказываются хорошим полем для совместных игр, с заданными извне и соблюдаемыми всеми участниками правилами. Знание игр, гаджетов позволяет ребенку поддерживать контакт с другими детьми, пока они не могут построить этих отношений без их использования.

3. Выбирайте лучшее — участвуйте в выборе подходящих возрасту ребенка и полезных игр

Правильное содержание мобильной игры, равно как мультфильма или книги, будет оказывать положительное влияние на ребенка, способствовать его обучению и развитию. Поэтому важно не только следить за временем, которое ребенок проводит у экрана, но и тщательно отбирать соответствующие приложения. Участвуйте в выборе мобильных игр, изучайте

описание разработчиков, смотрите скриншоты и обсуждайте все это вместе с ребенком. Понаблюдайте, как играет ребенок, поинтересуйтесь, сложно или легко ему. Обратите внимание на графику, темп и звук игры. По возможности, прежде, чем дать игру ребенку, пройдите её сами.

Основные мотивы родителей, разрешающих ребенку играть на планшете или телефоне



4. Играйте в мобильные игры вместе с детьми

Совместные игры отличаются от привычного совместного досуга, такого как прогулки, чтение или настольные игры, но являются значимыми и ценными. В мобильной игре вы можете узнать много нового о своем ребенке — его представлениях, поведенческих особенностях. Вы можете помочь ребенку освоить новые навыки, получить знания, научить справляться с незнакомыми ситуациями, добиваться побед и достойно принимать поражения.

У ребенка до 7 лет не сформирована произвольность — способность владеть и управлять своими функциями. Без родителей ребенок, не имея чувства времени, не сможет вовремя «выйти» из увлекательной игры.

По мере того как ребенок осознает, что и как он делает, его функции становятся произвольными. Произвольность в поведении ребенка проявляется в выполнении требований, конкретных правил. Помогайте ребенку.

5. Встаньте на путь разумного ограничения

В отношении мобильных игр должны существовать ясные ребенку правила, устанавливаемые родителями, режимные моменты — равно как и в отношении сна, приема пищи, прогулок и др.

Дети к 10 годам могут проводить у экрана, включая, ТВ, планшет, мобильный телефон, до 1,5-2 часов досугового времени в день.

С учетом физиологических особенностей рекомендуемое для детей время мобильной игры:

3-4 года — не более 10-15 минут 1-3 раза в неделю;

5-6 лет — до 15 минут непрерывно 1 раз в день; 7-8 лет — до 30 минут 1 раз в день;

9-10 лет — до 30-40 минут 1-3 раза в день.

Родители, учитывая индивидуальные особенности своего ребенка, возраст, состояние здоровья, режим дня и недели, могут выбрать наиболее подходящее время для игры и договориться с ребенком о правилах. Возможен, например, режим, когда ребенок играет дома, или наоборот в дороге. Важно, чтобы это была система.

6. Сочетайте современные и классические развивающие технологии

Мобильные игры — это вид развивающих игр, которые нужны для детей, и они должны встать в один ряд, не должны выбиваться, не должны быть «запретным плодом», инструментом наказания или поощрения. Они должны быть тем предметом, который помогает развитию и познанию.

Используйте мобильные развивающие игры по возрасту наравне с другими развивающими пособиями, занятиями для детей. Мобильная игра, обучающее приложение с любимыми мультгероями ребенка привлекут внимание и помогут ему с удовольствием освоить новое или закрепить уже пройденный материал.

7. Демонстрируйте ребенку правильную модель поведения

Вы служите примером для своего ребенка, в том числе в вопросе использования цифровых медиа. Ребенок копирует вашу модель использования мобильных устройств. Ограничьте собственное время, которое вы проводите перед электронными устройствами, оставайтесь этичными в онлайн-общении. Постарайтесь, проявляя заботу, чуть больше времени уделять реальному общению с детьми.

8. Создавайте media-free зоны

Договоритесь не использовать гаджеты за едой и перед сном. Выберите и установите в вашей семье определенные дни и часы без гаджетов. Помните, что двойная мораль здесь недопустима. Исключите фоновый просмотр телевизора, телефона, когда вы общаетесь с ребенком.

9. Помогите ребенку, и он сможет завершать игру без истерики

- Введите ограничение на время игры.

- Установите ритуал «выхода» из мобильной игры. Заведите будильник. Несколько раз напоминайте, предупреждайте ребенка заранее. Нужно дать ему подготовиться.
- Сделайте такое альтернативное предложение, от которого ребенок не сможет отказаться. Для ребенка привлекательна мобильная игра, но должна быть понятная альтернатива, и она тоже должна быть для него привлекательна.
- Присоединитесь к игре, отследите подходящий момент, когда что-то достигнуто, завершено, чтобы не оборвать ее на самом интересном месте. Помогите ребенку сохранить достигнутые результаты.

10. Обратите внимание, не вытесняют ли гаджеты другие формы досуга ребенка

Достаточно ли времени у ребенка для общения, разговоров, игр, прогулок, творчества и прочего? Если вам кажется, что у ребенка формируется игровая зависимость, обратитесь к специалисту.

Если вы заметили, что у вашего ребенка нет других желаний и интересов кроме мобильных игр, что он играет в одну и ту же игру, у него снижен аппетит, появились проблемы со сном, усталость, напряжение, то не ругайте его и не запрещайте играть. Обратитесь к специалистам: психологу, неврологу, психотерапевту, они помогут диагностировать состояние и подскажут схему дальнейшей работы.

Помните, что гаджеты не являются источником возникновения зависимости. Зависимость возникает тогда, когда ребенок пытается «уйти» от реальных проблем, когда мобильная игра — это единственный «свет в окошке». Зависимость не формируется, если у ребенка есть интересы вне мобильных игр, если у него есть доверительные отношения и общение с родителями, сверстниками вне гаджетов.



11. Опыт — сын ошибок

Время от времени дети совершают ошибки при использовании гаджетов и интернета. Это не страшно и исправимо, если родители рядом.

12. Заботьтесь об осанке и зрении

Подберите мебель (стол и стул) в соответствии с ростом ребенка. Необходимо следить за соблюдением правильной осанки. За монитором ребенок должен сидеть не сутулясь, не наклоняясь, уши должны находиться в одной плоскости с плечами. Во всех остальных случаях позвоночник испытывает дополнительную нагрузку. Держать смартфон лучше непосредственно перед глазами, как будто пользователь что-то фотографирует им — это снизит нагрузку на шею.

Источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране. Ни в коем случае не позволяйте ребенку играть в темноте. Для профилактики нарушения зрения старайтесь регулярно выполнять гимнастику для глаз (2-3 раза в день по 3-5 минут).

Комплекс упражнений для глаз

1. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо — налево, и вертикали: вверх — вниз.
2. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.
3. Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
4. На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.
5. «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.
6. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем — против.
7. Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.
8. Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.
9. Пальминг. Необходимо сесть перед столом так, чтобы спина была ровной. Локти положить на стол, ладонями закрыть глаза. Ладони

складываются домиком. Длительность пальминга от 30 сек. Во время упражнения глаза должны находиться в полной темноте.

Памятка разработана специалистами Институт современных медиа (MOMRI) <http://momri.org/>