



# ПОДРОСТКИ И ГАДЖЕТЫ

# ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНУ

Подумайте, почему ваш подрастающий ребенок обращается к гаджетам. В случае с компьютером научитесь отличать интенсивную начальную фазу увлечения от отношения к нему на более поздних этапах. «Слишком много телевидения» или «слишком много компьютера» — что это значит? Мелу определить сложно. Гораздо важнее тут мотивация подростка: если компьютер ему нужен для побега от реальности, самоизоляции, то даже непродолжительное использование является проблемой.



# НАХОДИТЕ ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ОТДЫХА

Подросткам нужны игры, непосредственное общение, визуальный контакт, движение и общение со сверстниками. И потому использование гаджетов должно естественно вписываться в существующий распорядок дня, а не наоборот. Имейте в виду: потребность подростков в гаджетах тем меньше, чем интенсивнее они используют другие возможности для отдыха.



# ИСКЛЮЧИТЕ ДРУГИЕ СЛОЖНОСТИ

Если ваш ребенок постоянно сидит в компьютере, для вас это знак, что он негласно просит о помощи. Уход в гаджеты может говорить о сложной жизненной ситуации.



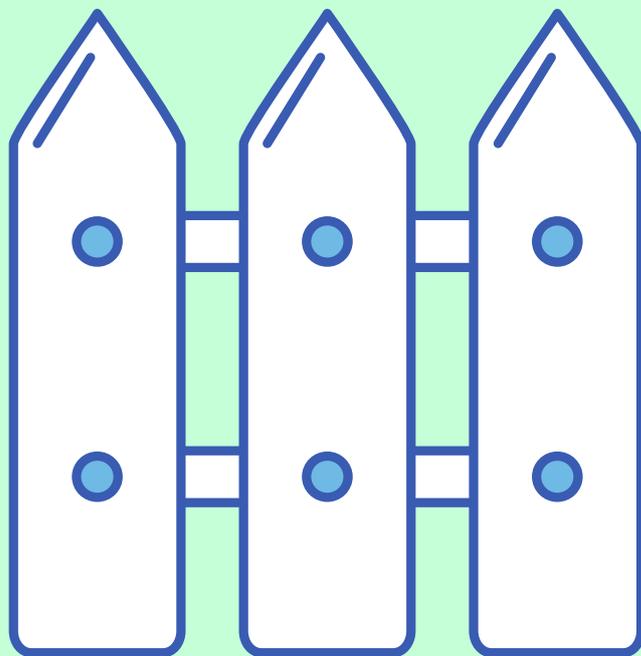
# НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ЗАПРЕТЫ

Запреты на использование гаджетов, как правило, мало помогают. Они порождают борьбу за власть, вызывают у детей сопротивление и протест. Или приводят к тому, что дети начинают вести себя очень скрытно. Гаджеты не должны превращаться ни в награду, ни в наказание, потому что так у них появляется дополнительное значение.



# ОЧЕРТИТЕ ГРАНИЦЫ

Подросткам нужно время, чтобы освоиться с компьютерной игрой. И вы должны им это время дать! Но также детям нужны родители, которые умеют ограничивать сидение за компьютером четкими временными рамками. Это относится и к телевизору, и к просмотру видео. Конечно, тут не обойтись без разногласий и ссор! Не поддавайтесь на детские аргументы-сравнения, например, что их друзьям родители разрешают дольше сидеть за компьютером или чаще смотреть телевизор. Будьте последовательны!



# УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗРАСТ

Разрешая ребенку гаджеты, ориентируйтесь на его возраст: десятилетнему ребенку нужны более узкие временные границы, чем пятнадцатилетнему. Вот почему медиаобразование никогда не заканчивается, оно лишь меняется по мере развития подростка. Чем старше он становится, тем больше у него права голоса.



# ГОВОРИТЕ О ТОМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ

Если вам не нравятся игры, в которые играют дети, или передачи, которые они смотрят, скажите им об этом. Выскажите свои замечания в «я»-сообщениях. Избегайте проповедей, наставлений и запретов. Взывайте к благоразумию. Запреты приводят к скрытности, а призыв к благоразумию — к тому, чтобы взять на себя ответственность за собственные действия.

