

УДК 37.01+159.9
Г80

Гресь А.

Г80 Діти та гаджети. Секрети розумного спілкування [Текст] / Анна Гресь. — Х. : ВГ «Основа», 2020. — 143, [3] с. : іл., табл.

ISBN 978-617-00-3878-4.

У цій книзі ви знайдете багато корисної інформації (зокрема, про те, як формувати в дитини правильне ставлення до користування електронними пристроями та інтернетом). Ми розглянемо причини залежності, а також способи її усунення в дітей різного віку. Попрацюємо над помилками, яких можуть припускатися батьки, а також дізнаємося про те, як зробити досягнення сучасної технології корисними для дитини.

УДК 37.01+159.9

ISBN 978-617-00-3878-4

© Гресь Анна, 2020
© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2020

Зміст

Звернення до турботливих батьків	7
---	---

Усе про залежність. Причини і проблеми	9
---	---

✓ Чому дітям дуже подобається проводити час у мережі?	9
--	---

- ▶ Компенсація потреби у постійному контролі й порядку 10
- ▶ Компенсація потреби у спілкуванні з дорослими 11
- ▶ Компенсація потреби у спілкуванні з однолітками 12
- ▶ Компенсація потреби у схваленні 13
- ▶ Нагода для того, щоб розсунути рамки і правила поведінки 14
- ▶ Нудьга і незайнятість 15
- ▶ Компенсація потреби у творчості 16
- ▶ Подолання тривожності 17

✓ Вік і гаджети	18
------------------------	----

- ▶ 0–1. Шкідливо 18
- ▶ 1–3. Надто рано 20
- ▶ 3–5. Рано 22
- ▶ 6–8. Можна, але протягом нетривалого часу і під контролем 23



▶ 9–11. Також можна, проте з новими правилами	25
▶ 11–14. Можна, проте не все	28
▶ 14–17. Практично неможливо вплинути на ситуацію. Проте необхідно!	31
✓ Залежність	35
▶ Інтернет-залежна дитина	36
▶ За якими ознаками можна розпізнати в дитини інтернет-залежність?	37
▶ Кому найчастіше загрожує залежність?	38
▶ Чим вирізняються схильні до залежності діти?	38
▶ Найгірше, що може статися з вашою дитиною, якщо в неї сформується залежність від гаджетів	39
▶ Якої думки психологи щодо залежності від інтернет-мережі	41
▶ Якщо у вашої дитини вже є залежність, то ви маєте знати, чому вона виникла	42
✓ Що робити, якщо в батьків є залежність від гаджетів?	45
Від залежності до незалежності	51
✓ Як домогтися того, щоб інтернет і гаджети були корисними для дитини, а не завдавали їй шкоди	51



✓	Методи подолання залежності в різному віці	52
	▶ Малюки-дошкільнята	52
	▶ Школярі	57
	▶ Підлітки	62
	 Безпека в мережі	 70
	▶ Що таке кібербулінг?	72
	▶ Використання особистої інформації в мережі	73
	▶ Реклама в інтернеті	74
	▶ Сайти «18+»	74
	▶ Контакти з незнайомими людьми	74
	▶ Чому це відбувається?	75
	▶ Що вас має насторожити?	76
	▶ Що ви можете зробити, щоб убезпечити свою дитину в мережі?	79
✓	 Найпоширеніші помилки батьків у системі «дитина — гаджет»	 82
✓	 Користь і велика користь від гаджетів і девайсів	 84
	▶ Користь електронних пристроїв для дітей	85
	▶ Про користь розвивальних ресурсів	86
	▶ Як при звичаїти дитину до корисних сайтів	87



▶ Про корисність навчальних програм	88
▶ Перейдімо до мобільних додатків	90
▶ Комп'ютерні ігри	91
✓ Чи бажаєте уникнути проблем?	97
✓ Відповіді на батьківські запитання	100
Практика	112
✓ День моєї дитини	112
✓ Тест	128
✓ Правила безпеки в мережі для дітей, які користуються електронними пристроями самостійно	132
Корисні інтернет-ресурси для дітей і батьків	134
Батьки про...	137
✓ Якої думки батьки про те, як їхні діти повинні користуватися телефонами, комп'ютерами, планшетами й інтернетом	137
Правила спілкування з гаджетами і девайсами	142



Звернення до турботливих батьків

У цьому виданні ви знайдете:

- чіткий опис психологічних станів, що трапляються у дітей, які взаємодіють із різноманітними ґаджетами і девайсами*;
- характеристики як мінусів, так і явних плюсів цієї взаємодії (це для запеклих противників ґаджетів і девайсів);
- інструкції з виведення дітей зі стану повної ґаджетозалежності;
- інструкції з профілактики такої залежності (щоб усе відбувалося більш-менш гармонійно);
- відповіді на найпоширеніші запитання, з якими батьки звертаються до психолога (звісно, пов'язані з поведінкою дітей у соціальних мережах і під час взаємодії з телефоном, планшетом, комп'ютером тощо);
- тести для визначення наявності та ступеня залежності від ґаджетів і девайсів у дитини;
- цікаві й корисні наукові факти, ознайомившись з якими, ви збагнете, як формувати в своїй дитини правильне ставлення до ґаджетів і мережі «Інтернет».



① **ґаджет** — невеликий за розміром цифровий прилад (мобільний телефон, смартфон, електронна книга тощо). **Девайс** — автономний самостійний прилад, що не потребує підключення до зарядного пристрою (побутова техніка, комп'ютер, ноутбук).



Попередження!

На думку авторки, кожна сім'я має право самостійно визначати, як саме і скільки часу дитина взаємодітиме з інтернетом, мобільним телефоном та іншими гаджетами.

Але! Важливо, щоб ця взаємодія:

- була корисною для розвитку дитини;
- не завдала шкоди її фізичному і психічному здоров'ю;
- не порушувала системи взаємодії дитини з реальним навколишнім світом;
- не заважала живому спілкуванню з однолітками та іншими людьми;
- допомагала, а не перешкоджала навчанню.

Тому все, що ви прочитаєте в цій книзі, написано і проаналізовано саме для того, щоб ви, дорослі, мали змогу визначити, як у вашій сім'ї налагоджено систему «дитина — гаджети». Що є вдалим і правильним, а що вимагає серйозних змін.

Починайте аналізувати зі спостережень і відповідей на питання, розглянуті далі. Залежно від ваших результатів ознайомтеся з відповідним розділом книги й по-слуговуйтеся чіткими інструкціями.

Якщо ж ви розумієте, що ситуація критична, тобто залежність у дитини є серйозною, якнайшвидше прямуйте на прийом до спеціаліста — психолога.



Усе про залежність. Причини і проблеми



Чому дітям дуже подобається проводити час у мережі?

Чому дитина може відчувати потребу в тому, щоб багато часу проводити в інтернеті?

Причин такої поведінки чимало. І лише подеколи одна з них зумовлює виникнення проблеми. Найчастіше це цілий букет причин, доповнений особливостями віку й вікової кризи, а також особливостями сімейної поведінки.

Ознайомтеся з цими причинами та занотуйте дії, що допоможуть вам змінити ситуацію на краще (для цього ми залишили кілька порожніх рядків).



Компенсація потреби у постійному контролі й порядку

Те, чого дорослі не додають дитині, вона може знайти за допомогою інтернету, ігор, відеороликів, інтернет-комунікації. Зважайте на те, що для дитячого й підліткового віку є характерним захоплення якимось колекціонуванням, різноманітними заняттями. Дітям властиво випробовувати щось нове, чимось емоційно захоплюватися. Меншою мірою страждають на інтернет-залежність діти, які регулярно займаються спортом, творчістю. А також ті діти, які захоплюються колекціонуванням (таке, до речі, сьогодні трапляється нечасто). Якщо життя дитини не підпорядковане жодним правилам, графікам (наприклад, тренувань), то вона починає потребувати зовнішнього регламенту. Зрозуміло, що в інтернеті дитина не завжди може це знайти, а втім, іноді намагається компенсувати саме потребу в контролі й порядку (особливо в тих сім'ях, де батьки не системні).

Приклад: мама й тато вважають, що їхній син має зростати вільним від будь-яких правил і вимог, часто пропонують йому самостійно визначати, робити щось чи ні. Батьки не вбачають сенсу в системних тренуваннях, постійно переводять сина з однієї секції до іншої. Водночас хлопчик захоплюється грою в шахи онлайн, регулярно виходить у мережу, для нього вкрай важливі процес долання складніших рівнів, система заохочення у співтоваристві шахістів.



Компенсація потреби у спілкуванні з дорослими

Оскільки дорослим бракує часу для спілкування зі своїми дітьми, то дітям доводиться знаходити відповіді на свої питання в інтернеті. До їхніх послуг є безліч відеороликів буквально про все на світі. Причому приваблює дітей не тільки доступність контенту, а й нагода віднайти відповіді на найгостріші питання саме тоді, коли вони виникають, а не тоді, коли дорослі матимуть час і бажання.

На дефіцит спілкування з батьками сьогодні нарікають майже всі діти. Водночас зовсім не обов'язково, щоб батьки багато працювали. Вони можуть мати безліч особистих справ, проводити час в інтернет-мережі або взагалі не виявляти бажання емоційно спілкуватися з дітьми. Деякі батьки вважають за краще зайняти дитину гаджетами, щоб вона не надокучала, не заважала або не дратувала. Приклад: звичайний сімейний вечір. Мама й тато прийшли з роботи. Після вечері тато хоче переглянути фільм, а мамі потрібно закінчити мільйон хатніх справ. Син звертається до них із проханням погратися з ним у настільну гру. Зрозуміло, що ніхто не хоче відволікатися. Після кількох спроб привернути до себе увагу батьків хлопчик іде до своєї кімнати і вмикає планшет.

