

Как помочь  ребенку
выстроить здоровые
отношения  
с  гаджетами
и интернетом 

В современном мире смартфоны и ноутбуки — неотъемлемая часть нашей жизни. С одной стороны, это здорово, ведь интернет — источник огромного количества знаний, но есть и свои минусы. Всемирная сеть — легкий способ получить дофамин, а значит может вызвать самую настоящую зависимость.

Воспользуйтесь чек-листом Skysmart, чтобы помочь ребенку выстроить здоровые отношения с гаджетами.

Шаг 1: Диагностика:

Откуда берется зависимость:



1. Неудовлетворенность
2. Недостаток внимания родителей
3. Отсутствие хобби и интересов в реальной жизни
4. Проблемы со сверстниками и учителями

В 2020 году
интернет-зависимость
включена в официальный
перечень болезней

Когда пора бить тревогу:

- ✓ Ребенок все больше времени проводит с гаджетом
- ✓ Все его мысли заняты игрой, соцсетями и тем, как побыстрее добраться до смартфона
- ✓ Он недоволен реальной жизнью: «все идиоты, мне здесь неинтересно»

- ✓ Появляются проблемы с учебой
- ✓ Меняется режим, наблюдается расстройство сна
- ✓ Ребенок отрицает проблему и отказывается от помощи
- ✓ Проявляет агрессию, когда вы запрещаете пользоваться гаджетом

Отвечили более чем на половину положительно?
Начинаем действовать.

Шаг 2: Как бороться с зависимостью



Советы Ларисы Сурковой — психолога и мамы пятерых детей



1. Добавьте больше реальной жизни: семейные вечера, прогулки, социальные проекты (ниже вы найдете список идей, чем заняться вместе с подростком)
2. Вспомните про свои хобби и покажите пример. Никакой «политики двойных стандартов»
3. Воспользуйтесь программами родительского контроля, но только после того, как обсудите это с ребенком



4. Установите правила пользования устройством: время, условия и «штрафы». Используйте будильник, чтобы приучиться к дисциплине!

5. Не справляетесь? Уберите на некоторое время компьютер вообще

Если ситуация вышла из-под контроля, не стесняйтесь и не тяните с обращением к специалисту по работе с зависимостями

Гаджет — инструмент для развития и обучения. Начните с маленьких шагов:

- ✓ Установите полезные приложения, для изучения английских слов, трекер привычек (для детей постарше) и контроль времени в сети
- ✓ Переведите игры на английский. Знание языков необходимо в современном мире, а такой простой лайфхак позволит легко и незаметно выучить сотни новых слов и выражений
- ✓ Скачайте на телефон [шпаргалки по математике](#) и покажите, как правильно и быстро найти нужную тему
- ✓ Добавьте элемент игры и соревнования: кто науглит больше фактов о Луне?

- ✓ Учите самостоятельно искать информацию и пользоваться поисковыми системами. Начинать лучше вместе. Почему бы не погуглить вечером «как жили динозавры?» или что-то интересное про жизнь на Марсе? Важно, чтобы тема была интересна ребенку
- ✓ Возьмите несколько онлайн-уроков или запишитесь на бесплатный вебинар. На первом этапе ваша задача укрепить связь «интернет = знания» легко и интересно



Чтобы ребенок нескучно и с пользой проводил время в интернете, запишите его на онлайн-уроки по математике или английскому в Skysmart

На уроках английского:

Подберем интересные темы для уроков, которые захочется обсуждать



Научим ребенка задавать вопросы, понимать на слух и поддерживать диалог

Только современный разговорный английский



На уроках математики:

Определим пробелы в знаниях и разложим новый материал по полочкам

Индивидуальный подход и много практики



Преподаватель научит ребенка самостоятельно думать и решать задачи



[Записаться на первый бесплатный урок](#)