

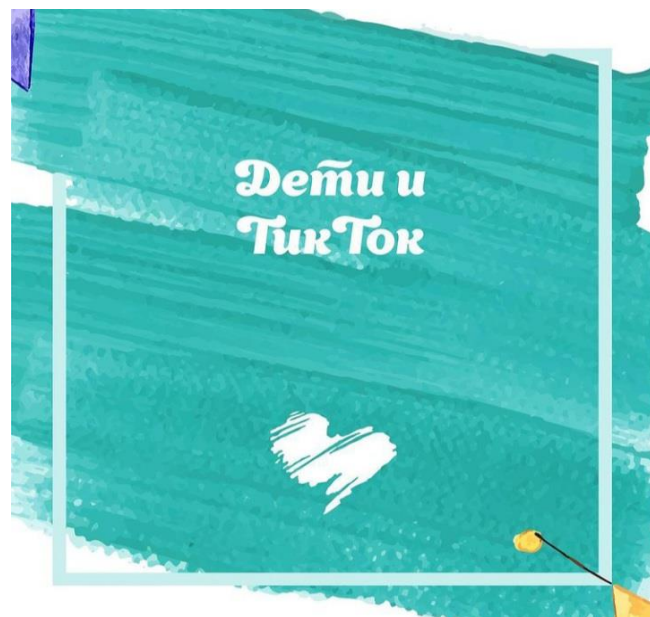
ТикТок — очередная опасность для ребенка?  
Или возможность раскрыть себя и свои таланты?

Родители боятся, что не могут контролировать ребенка в этом пространстве, как им хочется. А оно привлекает подростков больше, чем любая другая сеть

В подростковом возрасте ведущий канал восприятия — зрительный. Видео до минуты, которые можно щелкать, как семечки, и легко воспроизводить самостоятельно — это ли не мечта подростка

Но как и любое другое виртуальное сообщество соцсеть таит в себе массу опасностей:

- ⚡ опасные челленджи
- ⚡ мошенники, извращенцы, которые втираются в доверие под видом других детей
- ⚡ шокирующий контент, который иногда ребенок хочет повторить сам, не очень-то разбираясь в опасностях, что стоят за ним



⚡ информационная перегрузка от бессистемного и длительного просмотра видео, что ведет к нарушению сна, аппетита

⚡ искаженная система ценностей, которую ребенок без критического мышления может взять за основу — незначительные события чужой жизни воспринимаются, как значительные

Запретить, ограничить доступ, удалить — это лишь учит ребенка быть изворотливым и находить способы обходить запреты.

Более действенный шаг — понять, что конкретно ребенок «добывает» в соцсети, что ему не хватает в реальной жизни?

Чаще всего причины в следующем:

- ✅ поднимает настроение — смешные мемы, видеоролики снимают тревожность
- ✅ получает признание за примитивные навыки, потому что здесь все такие
- ✅ подчеркивает принадлежность к «стае» одноклассников, единомышленников
- ✅ самовыражается — делает, что хочется без оглядки на взрослых
- ✅ социализируется — просмотр роликов, комменты, лайки — это безопасная форма общения
- ✅ обучается через подражание

Если дать ребенку удовлетворить эти потребности другим способом, возможно, значимость ТикТока в его жизни убавится. Но вряд ли найдете полную замену сети. Придется с ней жить.

## Общайтесь с ребенком по поводу безопасного поведения в интернете и соцсети:

✿ Расскажите об опасностях, которых вы опасаетесь, вместе обдумайте, как их избежать.

✿ Повторите, что нельзя рассказывать незнакомцам подробности личной жизни и персональную информацию.

✿ Поинтересуйтесь, что ему нравится в ТикТоке, кто из блогеров восхищает. Это поможет понять ребенка и его потребности.

✿ Если ребенок повторяет какие-то тиктоковские непотребности, задавайте вопросы: почему ты так думаешь, почему ты решил, что так можно поступать, так хорошо, а так плохо?

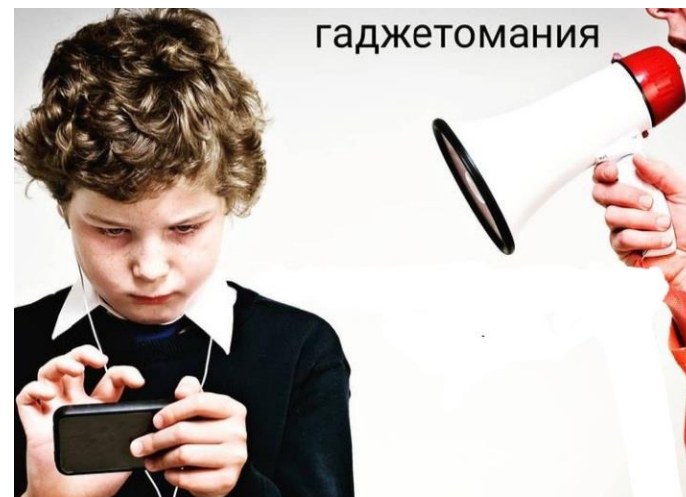
Помните, счастливая и свободная личность развивается там, где у нее есть **свобода самовыражения**. Оставьте за ребенком право автономии хотя бы в небольшом пространстве, но держите руку на пульсе.

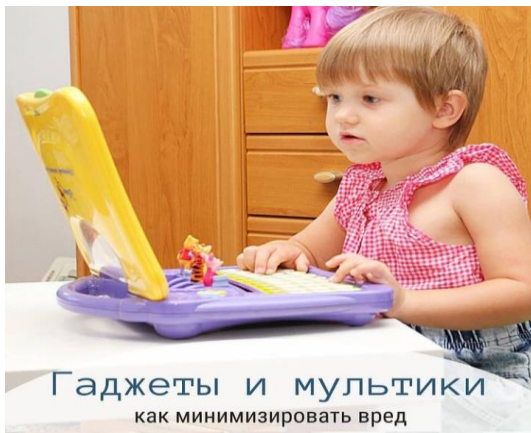
Нет смысла бороться с прогрессом, **научитесь использовать его в своих интересах**. Например, так поступили учителя, преподаватели, репетиторы, которые активно ведут свои профили на ТикТок, рассказывая о своем предмете детям в интересной для них форме.

**О чем вы переживаете, когда ваш ребенок «залипает» в ТикТок?**

как можно использовать гаджеты позитивно:

- ◆ Создание мультиков
- ◆ Монтирование ролика: нужно наложить музыку, сделать надписи, соединить фотографии. Например, с праздника, отпуска, видеопоздравление бабушке и тп
- ◆ Создание презентаций. Причём их можно использовать, например, для аргументированного рассказа родителям, почему ему нужен новый компьютер или дорогие модные кроссовки.
- ◆ Общение с родственниками и друзьями, которые находятся далеко. А можно создать анкету для друзей. Помните, какие были у нас в детстве 😊
- ◆ Если ребёнок уже активно использует гаджеты, попробуйте установить полезные приложения. Например:
  - Научные опыты для детей
  - Stikbot (Zing studio) для создания мультиков
  - Brick it для всех любителей лего





## Гаджеты и мультки как минимизировать вред

Нужны ли гаджеты и мультки ребёнку?

Нет, в дошкольном возрасте они нужны маме! И в этом их главный плюс - лучше мультки, чем уставшая и раздраженная мама  
Но школьников без гаджетов в наше время представить сложно.

советы, которые помогут минимизировать вред:

- ✓ Никогда не включайте телевизор фоном!
- ✓ Не кормите под просмотр мультков!
- ✓ Не успокаивайте гаджетами!
- ✓ Ребенок берёт пример с Вас Как часто вы "в телефоне"?
- ✓ Каждый день проводите хотя бы 20 минут качественного времени с ребенком, играйте по его правилам.
- ✓ Сделайте жизнь ребенка активной: спортивные секции, походы в музеи, прогулки по городу, квесты и пикники.
- ✓ Давайте ребенку побыть одному, поскучать, подумать - это очень полезно!
- ✓ Устраивайте чаще встречи с родными и друзьями.
- ✓ Заранее обговорите с ребенком время/количество мультков, которое ребёнок может посмотреть. Но помните, что это не гарант того, что вы выключите их без истерики! Сохраняйте в такой момент спокойствие, вы же сами включили мультки по какой-то причине. Со временем, если договорённости будут всегда безоговорочно соблюдаться, ребёнок начнет понимать их!
- ✓ Договоритесь заранее, какие будут последствия, если ребёнок не отдаст планшет.

- ✓ Попробуйте вместо мультков включать аудиосказки, говорящие книги с героями мультфильмов, читайте книги со знакомыми персонажами, танцуйте и пойте песни из мультков
- ✓ Подбирайте контент заранее, ведь мозг будет всегда требовать то, что он уже получал.

⚠ В идеале смотреть все мультики заранее самой или хотя бы смотреть вместе с ребёнком, чтобы комментировать сюжет и действия персонажей (чтобы не обвинять потом в плохом поведении ребёнка Машу из мультика)  
МОЖНО смотреть любые мультики, но дозировано. Помните, что телевизор и гаджеты хорошо "отключают" ребенка, но забирают самое дорогое - время! Ваш ребенок никогда не будет так сильно нуждаться в Вашем общении, как сейчас!

Предположим, вы уже допустили ошибку и приучили ребёнка к гаджетам.

В таком возрасте как 5,6,7 лет очень сложно с детьми о чём-то договориться. Если они что-то хотят и не получают, то все, сразу истерика. И они, естественно, когда приучены к гаджету, будут хотеть сидеть в нём. Они могут воровать их, обманывать вас. В этом возрасте нужно очень строго контролировать и не давать ребёнку не воровать, не обманывать вас с гаджетами. А лимитировать время и контролировать. Если надо, забирать

Когда вы будете забирать гаджеты, они будут всегда плакать. Вам надо просто это терпеть и понять, что у вас такая теперь доля, вы сами это сделали

Далее что нужно сделать. К 8-9 годам донести ребёнку уже, как пользоваться.

научиться себя регулировать. А точнее, детей этому должны научить родители в детстве

Как и у каждого явления, у современного бума технологий есть явные плюсы и минусы

Гаджеты действительно могут навредить и физическому, и психологическому здоровью ребенка, если ими злоупотреблять. Однако их правильное и дозированное по времени 🕒 использование способно принести и ощутимую пользу.

Мы попробуем рассмотреть все аргументы «за» и «против», но сначала обратимся к рекомендациям врачей. Они считают, что «золотая середина» — это пребывание ребенка у монитора (компьютера, планшета или смартфона) со следующей продолжительностью:

- 🕒 Дети 4-5 лет — не более 15 минут;
- 🕒 6 лет — 20 минут;
- 🕒 7-9 лет — 30 минут;
- 🕒 10-12 лет — 40 минут;
- 🕒 13-14 лет — 50 минут.

Если складывается так, что занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать хотя бы 10-минутные перерывы 🕒 .

Особое внимание при взаимодействии с гаджетами нужно уделять, когда у детей есть синдром гиперактивности! или быстрая утомляемость!



Сколько времени допустимо проводить детям за гаджетами?

До 2х лет детям вообще не стоит взаимодействовать с гаджетами!

С младенчества до достижения 2-х лет мозг ребенка увеличивается в объеме в 3 раза!

В этот период на развитие мозга оказывает влияние внешние раздражители.

Чрезмерное злоупотребление гаджетами может вызывать когнитивные задержки и приводить к повышенной импульсивности ребенка

У ребёнка в каждом возрасте свои задачи развития и есть определенное количество энергии, которое он тратит.

Если он тратит энергию на то, что не является его задачей, то возникает дефицит там, куда эта энергия должна быть направлена

Например, основная задача в возрасте 3х лет - это развитие и усложнение сюжетно- ролевой игры. В сюжетно-ролевой игре развивается мышление, воображение, речь, внимание, развивается мотивационно-потребностная сфера.

Если ребёнок время тратит не на задачу развития, то он не развивает в полной мере свой потенциал.

Соответственно, потом мы получаем проблемы в тех или иных областях развития .

Эти проблемы могут проявиться и не сразу. И тогда родители начинают удивляться откуда в 7 лет «вдруг» берется энурез, откуда «вдруг» берутся страхи? Почему «вдруг» возникают эмоциональные срывы в пубертатного периоде? Никто не понимает, почему ребенок стал агрессивным или гиперактивным? От куда проблемы с обучением?