

6. Балаңызға гаджетсіз өмірдің артықшылықтарын көрсетіңіз (бірге электрондық емес ойындар ойнау, қызықты шараларға қатысу, түрлі спортпен шұғылдану, достармен жеке қарым-қатынас жасау).

Жақсы ата-ана болудың басты құпиясы: бүкіл назарыңызды аударып, гаджетсіз, баламен күнде бірге болуға ең азы 5-10 минут бөлу! Яғни, баламен бірге сапалы уақыт өткізу (мысалы, бірігіп үй шаруасын тындыру, ұзақ серуендер, сурет салу немесе стол үсті ойындары, т.с.с.)

Ең бастысы балаға қызықты болатын іспен бірге айналысыңыз. Егер де сіз осындай сәттерді қуана өткізе алатын болсаңыз, балаға да бақытты болуды үйретесіз!



Ана және әке болу ерлік немесе қиын жұмыс емес, ол өзіңіздің, балаңыздың және өмірдің күнде жаңа қырларын ашып отыратын қызықты саяхат!

Балаңызды гаджеттердің зиянды әсерінен қорғау



«Арт-терапия басым бағыттағы №45
«Самұрық» балабақшасы»

Цифрлық әлемнің кері әсерін азайтудың жолдары

❖ Гаджетке тәуелділік мәселесін жеңу үшін ата-ана дер уақытында шара қолдау арқылы, тәуелділіктің бұл түрінен оңай құтыла алады. Ол үшін миындағы дофаминнің әсерімен қызыққа батып отырған баланы гаджеттен ажырату мақсатында баланың жанына отырып, ойын қалай болып жатыр, қандай деңгей, қандай кейіпкер, ол не істей алады деген сұрақтарды қойып көңілін бөлу керек.

❖ Егер сіздің сұрақтарыңыз жауапсыз қалса, шыдамдылықпен баланың қасында болып, біртіндеп, асықпай сөйлесе бастаңыз. Баладан алғашқы жауапты алған сәттен бастап ол виртуалды әлемнен шығып, сіздің отырғаныңызды байқайды. Бұл жағдайда дофамин деңгейі төмендей бастайды.

❖ Сөйлесе бастаған кезде тамақ ішу, жуыну немесе сабақтарын қарау керектігін ақырын есіне салыңыз. Осы өмірге «қайтып келудің» «жұмсақ» әдісі қолданылғандықтан сіздің өтінішіңізге құлақ салып, көңіл бөлгеніңізге қуанып, гаджетті өз еркімен өшіретін болады.

Гаджеттің қаупін азайтудың тәсілдері:

1. Өзіңіздің де және балаларыңыздың да критикалық ойлауын дамытыңыз. Интернетте жазылғанның барлығы бірдей шындық емес. Ақпарат толқынын сүзгіден өткізіп, тек дұрысын алып отыруға баланың әдеттенгені жөн.

2. Балаға интернетте психологиялық қорғаныс құруды үйретіңіз

3. Компьютер, телевизор, планшет, телефонды қолдану уақытына шектеу қойыңыз.

Мысалы, балалар ұйықтар алдында екі сағат бұрын осы құрылғыларды пайдалануды доғарулары керек (мұндай ереже жанұя мүшелерімен келісе отырып бекітілсе, бала өзі қабылдаған ережені сақтауға тырысатын болады). Ең маңыздысы, осы уақытта ата-ананың да барлық гаджеттерді авиарежимге қойып, оларды қолданбағаны дұрыс.

4. Сайттардың тарихын тексеріп отырыңыз, онда баланың қараған сайттары көрініп тұрады.

5. Балаға жеке деректерді (мысалы, мекен-жай, жанұя мүшелері туралы ақпаратты немесе өзін суретке түсіріп жіберуді сұраған болса) танымайтын адамға беруге болмайтынын ескертіңіз және осындай жағдайды міндетті түрде ата-анасына айтуы керек.