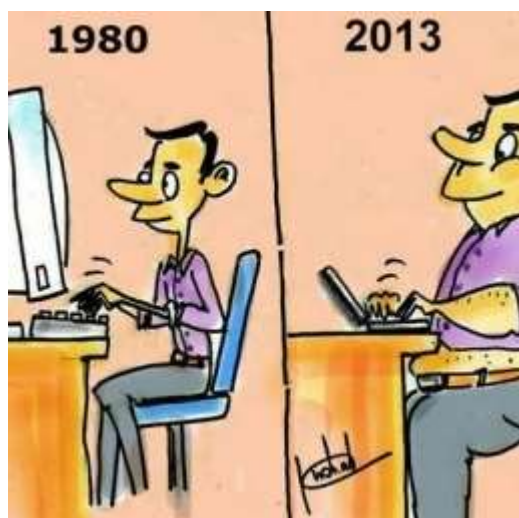


Технологиите под контрол



Всички ние активно използваме съвременните технологии и трудно можем да си представим живота си без устройства и интернет. **Но в същото време непрекъснато се оплакваме, че децата сякаш потъват в онлайн света, с часове гледат клипчета и не излизат от социалните мрежи.** Струва ни се, че интернет превзема времето им и те пропускат важни моменти от своето детство. Технологиите, както и всяка вещ, могат да причинят вреда, ако се използват

неразумно. Добре е, вместо да забраняваме и отнемаше смартфона или таблета на детето си, да го научим да използва устройствата отговорно и да извлича полза от тях.

1. Намерете полезни приложения за обучение и развитие на децата, които съответстват на възрастта им. Това може да е таймер за отмерване на времето, онлайн библиотека, игра за изучаване на буквите или дори чужд език, редактор за клипчета и т.н. Това ще ги научи да свързват забавното с полезното и да използват устройствата не само за общуване, а и за откриване на информация, изучаване на света и учене.

2. Не бързайте да критикувате избора на детето. Възможно е да гледа в YouTube нещо, което ви се струва ужасно. Но най-добре първо погледайте заедно с него, поинтересувайте се защо е избрал този канал, тази игра, тази книга. Детето ще споделя с вас впечатленията и интересите си, ако види, че искрено се интересувате от тях – т.е. от него.

3. Покажете му колко страхотно може да се прекарва времето и в реалния живот, не само в чата с приятели. Помогнете на детето да осъзнае, че винаги е добре да прави осъзнат избор за какво да харчи времето си – на онлайн или офлайн преживявания. В живота трябва

да има баланс и родителите могат да дават пример. За това има спортове, хобита, книги, семейни традиции, общуване.

4. Забраните винаги действат зле на младото поколение. Децата започват да се противопоставят на родителите си и да търсят начини да заобиколят забраната. Установете разумни ограничения в използването на устройства, особено за малките деца. Учете ги да се съсредоточават върху една задача, като в това време изключват телефона – например по време на писане на домашното.

5. Учете ги, че технологиите са само способ за постигане на целите. Те лесно могат да свързват родствениците и любимите хора дори ако те живеят в разни краища на света. А могат и напълно да „изядат“ времето ни, като при това усилият чувството ни за самота.

6. Разкажете им за правилата за безопасност при използване на интернет и социални мрежи.

www.safenet.bg

Технологиите ще играят голяма роля в живота на децата ни. **Безсмислено е да се страхуваме от тях, да се паникьосваме или да ги забраняваме.** В нашите възможности е да помогнем на децата да се научат да използват устройствата, интернет и социалните мрежи разумно и да извличат полза от тях, като едновременно с това намират баланс между реалния живот и интернет света.

Източник: [Дети и родители](#)