

Консультация для родителей

Как интересно провести День без интернета с ребенком

В последнее воскресенье января активные пользователи глобальной сети по всему миру отмечают День без интернета (International Internet-Free Day). Чем не повод организовать «цифровой детокс» для всей семьи? Альянс по защите детей в цифровой среде, основанный девятью крупнейшими российскими компаниями в области IT, телекоммуникаций и медиа, подготовил советы – как провести «разгрузочный» день с пользой для себя и ребенка.

Озадачьтесь вопросом: чем заняты дети в интернете?

Жизнь подрастающего поколения прочно связана с интернетом. Большинство несовершеннолетних пользователей регулярно находятся онлайн, более четверти из них – проводят в гаджетах практически все свободное время. Как сделать так, чтоб ребенок захотел выйти из сети на целый день? Половина успеха – найти занятие, которое заинтересует его больше, чем смартфон или компьютер. Важно задаться вопросом, как именно проводит ребенок время в сети, и предложить достойную альтернативу в «реальном» мире.

Незабываемым станет этот день, если назвать его «Днем Да», в котором «Нет!» все члены семьи говорят только гаджетам, а на все остальные игры и затеи, которые придумывают сами дети, родители говорят: «Да!»

Помогите ребенку испытать триумф

Одно из любимых занятий детей в сети - игры. С точки зрения психологии, это возможность регулярно радовать мозг достижениями. Победил условного врага, прошел сложный лабиринт, справился с монстром - и получил свою порцию счастья. В качестве альтернативы стоит обратить внимание на занятия, которые могут привести к большим и маленьким победам в жизни. Помогите ребенку стать чемпионом или выйти на новый для себя уровень в интересующей сфере – эмоции от реальных достижений несоизмеримо ярче и делятся дольше.

В День без интернета можно устроить гонки на ледянках в соседнем парке, покорить самую высокую вершину скалодрома, научиться кататься на коньках.

Подарите радость живого общения

Вторая важная причина, удерживающая детей в интернете – общение. В сети они делятся новостями, дружат, получают свою порцию одобрения или неодобрения, ссорятся и мирятся. Уже с начальной школы у многих детей напряженный график с репетиторами, тренировками, дополнительными занятиями... И гаджеты – не роскошь, а возможность оставаться на связи. Отличным подарком ребенку в День без интернета могут стать занятия, предусматривающие живое общение.

Можно устроить домашний квест и позвать друзей, организовать совместную поездку в парк аттракционов. А еще этот день можно совместить с добрыми и полезными делами, развивая эмпатию.

Расскажите детям о том, как важно помогать природе и тем, кому сегодня нелегко

Можно «расхламить» шкафы и полки с игрушками, собрать «коробки смелости» для детей, проходящих длительное лечение в детских больницах, рассортировать мусор, съездить в приют для животных, взяв с собой корм и ненужные одеяла, написать письмо бабушкам и дедушкам, живущим в домах престарелых. Так ребенок почувствует себя причастным к какому-то большому важному делу и научится быть ответственным и добрым.

Подготовьте интересную культурную программу

Много времени дети проводят в сети за просмотром видео, сериалов, фильмов. Это возможность переключиться и погрузиться в другую – яркую и интересную реальность, получить новый опыт и расширить кругозор. Кроме того, события и сюжеты можно обсуждать со сверстниками. Те же эффекты даст приобщение вместе с ребенком к разным видам искусства.

В день без интернета можно пойти в театр или на концерт. Вместе выбрать книгу в библиотеке, прочитать вслух и обсудить ее содержание.

Это лишь некоторые примеры, чем можно заняться в День без интернета. Главное, подойти к выбору досуга с душой, и, конечно, важно соблюдать все меры предосторожности, использовать маски и другие средства защиты против коронавирусной инфекции. Искреннее желание проводить свободное время с ребенком, понимать мир его интересов и увлечений – лучший способ сформировать правильное отношение к интернету. Когда инструменты цифровой среды воспринимаются, как возможности для развития и достижения полноты жизни, а не в качестве ее замены.

