

## **prävention@home** **Ein digitaler Elternabend in einfacher Sprache.**

Виртуальное родительское собрание дает советы родителям: дети и мобильные телефоны

Мы хотим разобраться, почему сотовые телефоны так захватывают детей. Дети смотрят на взрослых и копируют то, что видят. Вот почему мы сегодня задаемся вопросом: как родители используют свои мобильные телефоны?

У взрослых мобильные телефоны часто лежат рядом или находятся в руках. Мы проверяем по ним время, новости, ищем информацию.  
Задумайтесь: "Как часто мой ребенок наблюдает, как я беру в руки свой мобильный телефон?" Ребенок думает, что мобильный телефон очень важен, потому что родители так часто его берут в руки.

Что в этом плохого? Гаджеты отнимают много времени. В среднем, взрослый человек тратит на мобильный телефон 4 часа в день.  
Мобильный телефон ассоциируется у нас с приятными вещами, потому что время от времени мы получаем по нему приятные и забавные сообщения. Это происходит без нашего осознания. Но это объясняет, почему мы часто проверяем наши мобильные телефоны. Мы надеемся, что там снова появилось что-то хорошее или смешное.

Важно донести до ребенка, что звонок мобильного телефона не является автоматически приятным моментом. Кроме того, он должен знать, что в жизни есть и другие прекрасные вещи.

Показывайте ребенку, что он для вас важнее, чем мобильный телефон.  
Проводить меньше времени за телефоном полезно для детских глаз. Ребенку не всегда нужен мобильный телефон для игр и увлечений. Он должен научиться использовать свое воображение.

8 советов по использованию мобильного телефона для вас и вашего ребенка:

### **Правило №1 Ритуалы без мобильного телефона**

Что вы можете делать со своим ребенком каждый день без мобильного телефона?  
Например, все члены семьи откладывают свои мобильные телефоны на время обеда.

### **Правило №2 Время без мобильного телефона**

Проводите время с ребенком, убрав мобильный телефон. Задавайте ребенку вопросы и внимательно слушайте его.

### **Правило №3 Никаких мобильных телефонов во время учебы**

Мобильные телефоны часто отвлекают нас, когда мы должны работать. Каждый звуковой сигнал прерывает нашу концентрацию. То же самое касается и детей.

Учиться становится всё сложнее, домашние задания занимают больше времени. Лучше всего, чтобы в комнате, где ребенок делает домашнее задание, не было никаких мобильных телефонов.

#### Правило № 4. Мобильный телефон — не нянька

Следите за тем, что ваш ребенок видит на своем телефоне. Некоторые дети дают младшим братьям и сестрам свои мобильные телефоны, чтобы иметь возможность спокойно делать уроки.

И те иногда видят то, что не предназначено для их возраста. Пример: на YouTube после окончания одного видео автоматически начинается следующее. Среди них бывают видео, содержащие сцены жестокости или порнографии.

#### Правило № 5. Никаких мобильных телефонов в дорожном движении.

Многие аварии происходят из-за того, что кто-то смотрит в свой мобильный телефон, а не на дорогу. Будьте примером для детей. Никакого сотового телефона во время вождения а также пешему передвижению по улице.

#### Правило №6 Только один экран

Наш мозг не очень хорошо справляется с двумя делами одновременно. Когда мы пытаемся так делать, это очень нас утомляет.

Выберите: общение в чате или сериал, чтение ленты новостей или просмотр фильма. Сотовый телефон или телевизор. Это важно и для детей.

#### Правило № 7. Никаких мобильных телефонов в спальне

Детям требуется достаточное количество сна. Мобильный телефон лучше оставлять на ночь вне детской комнаты. Дети должны спать 8-10 часов в сутки.

#### Правило №8 Будьте осторожны с фотографиями детей

Фотографии могут разлететься по интернету за считанные секунды, и даже попасть в руки преступников.

Пожалуйста, будьте осторожны и берегите своих детей. Публикуйте как можно меньше фотографий детей в статусах WhatsApp или Instagram.

Эти советы носят лишь рекомендательный характер. Решение остается за вами: что вы можете и хотите включить в свою повседневную жизнь.

Важно, чтобы вы знали, что именно ваш ребенок делает в мобильном телефоне. И будьте достойным образцом для подражания.

На моем сайте есть больше видео на тему мобильных телефонов. Загляните!