

Уважаемые родители!

Просим прислушаться к нашим рекомендациям и обращать внимание на то, сколько времени ваш ребенок уделяет мобильному телефону, особенно в период карантина и весенних каникул.

Правила использования мобильного телефона, чтобы помочь избежать подростковой телефонной зависимости.

Нет телефонов перед сном:

Побеспокойтесь о том, чтобы ваш ребенок перестал пользоваться телефоном за час до сна.

Только один экран за раз:

Если ваш ребенок не можете выполнить задачу, не проверив свой телефон, то рекомендуем установить «правило одного экрана за раз». Это означает, что пока ваш ребенок не закончит задание, не позволяйте ему отвлекаться на телефон. Это правило также можно использовать и в бытовых поручениях.

Восстановить семейное питание.

Никто, включая маму и папу, не может принести свои телефоны к столу. Если вы не хотите разговаривать, вы не можете заполнить пустоту своим телефоном.

Ограничение доступа к социальным сетям, играм и т. д..

Установите четко обозначенное время для игры. Например, Маша ты играешь после выполнения всех заданий и только 1 или 1,5 часа. При этом необходимо учить ребенка самого отслеживать время. Для выработки чувства времени можно завести будильник.

Отключить Push-уведомления.

Исследования показывают, что когда детям отключали эти уведомления, и они не появлялись на экране постоянно, то подростки гораздо реже брали телефон в руки.

Что могут сделать родители, чтобы помочь предотвратить развитие телефонной зависимости у подростка? В первую очередь необходимо наладить с детьми тёплые, дружеские отношения. Дети, которые знают, что родители интересуются их жизнью, готовы выслушать и поддержать их в трудную минуту, скорее всего, будут стараться справиться с жизненными невзгодами, а не убегать от неприятностей в виртуальный мир.