



# Ukids

# 6

## ПРАВИЛ

**для уменьшения  
зависимости  
от гаджета у ребенка**

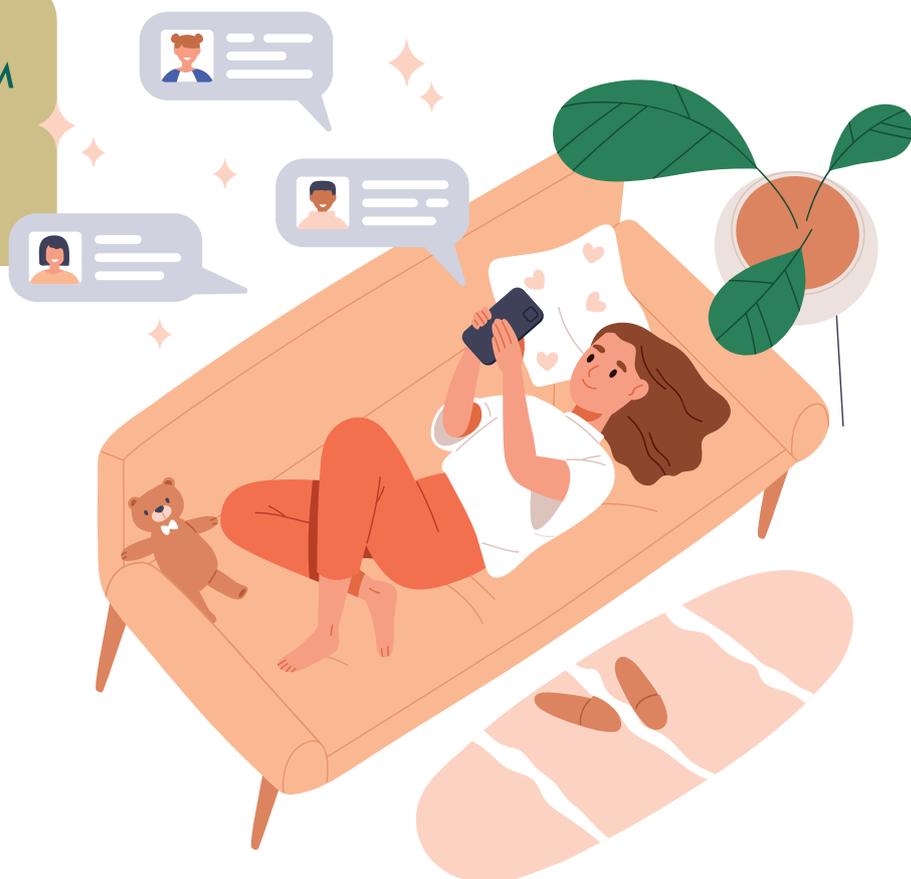
# ЦИФРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

- Ваш ребенок все время проводит в гаджетах?
- Устраивает истерики, когда ему запрещают ими пользоваться?

! Наши дети родились в цифровую эпоху и живут в мире гаджетов.

Их называют **digital natives** (цифровое поколение), «поколение с кнопкой на пальце»: онлайн для них не достижение цивилизации, а привычная реальность

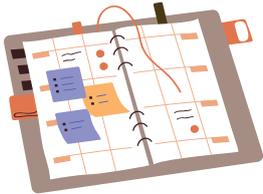
? Как помочь детям не «залипать» в гаджетах?





## Показывайте личный пример:

Не берите телефон в руки после 8 вечера или с утра в выходные. Установите ваше личное семейное «время без телефона», когда все проводят время вместе или порознь, но без гаджетов.



## Выстройте четкий режим дня

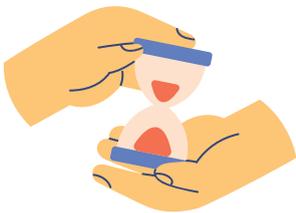
Важно в этом графике выделить специально отведенное время под гаджеты.



## Показывайте разные возможности использования гаджета

Ребенок должен знать, что смартфон или компьютер нужен не только для игр. Установите ребенку полезные приложения: планировщики времени, тренажеры устного счета или таблицы умножения, логические задачи, тесты по русскому или английскому языку и т. д.

Покажите свои любимые полезные приложения и расскажите, как вы их используете в жизни.



## У ребенка должно быть четко оговоренное экранное время

Сколько минут он может играть по выходным? Можно ли играть по будням и если да, то в какое время и сколько? Может ли ребенок «заработать» дополнительное экранное время хорошим поведением, оценками или для вас такая практика неприемлема?

Ответьте себе на эти вопросы и с результатами идите к ребенку





## Установите родительский контроль

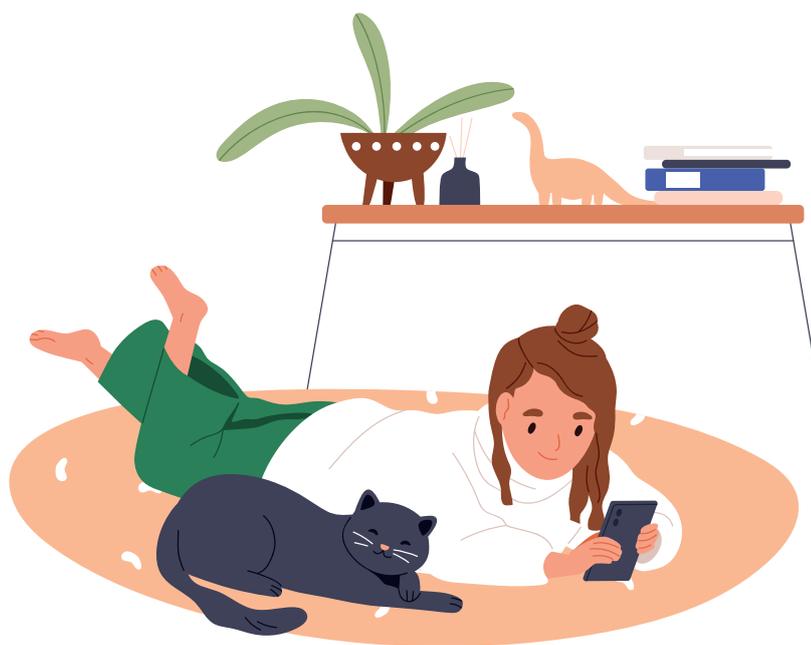
Минимальный набор функций родительского контроля по умолчанию встроен во все современные смартфоны. Обычно это запрет на загрузку определенных файлов (на Android), автоматический выход из приложения, возрастной ценз, запрет на покупки в магазинах приложений



## Замените игры в гаджетах на более полезные онлайн-занятия

Предложите ребенку пройти курс по созданию игр, освоить навыки графического дизайна, поучаствовать в онлайн-соревнованиях или выберите для него любой другой образовательный проект. Для удобства пользователей большинство курсов проводится в формате живых встреч с педагогом и сверстниками в ZOOM, а также предлагают поддержку в чате.

По данным психологов, дети, в жизни которых гаджеты используются с пользой, сокращают время их использование на 40%



**Ukids**

# Что такое Ukids Academy?

**Академия развития успешной личности Ukids помогает родителями детям решать проблемы взросления детей младшего школьного возраста.**



Уже в этом возрасте дети становятся самостоятельными, спокойными и счастливыми.



С UKIDS ребенок быстро делает уроки, вовремя ложится спать, уверенно выступает на публике, безболезненно справляется с конфликтами и эффективно работает в команде.

## Ukids Academy поможет вашему ребенку, если он:

- Чувствует себя неуверенно в школе и среди незнакомых детей, теряется, зажимается, стесняется.
- Испытывает сложности с уроками, плохо учится, не любит ходить в школу, не понимает смысла и необходимости учебы.
- Не умеет планировать свое время, не организован, очень долго все делает.
- Остро реагирует на любые ситуации, не умеет эффективно конфликтовать.
- Боится сделать ошибку, отвечать у доски, сказать или сделать что-то «неправильно».
- Не знает, как справляться с плохим настроением и своими эмоциями.
- Склонен к унынию и апатии, не умеет переживать неудачи, опускает руки или психует и все бросает при первых трудностях.
- Сильно зависит от гаджетов, не умеет отдыхать и расслабляться без них.



**Ukids**



Программа состоит из блоков, в рамках которых дети решают важные проблемы взросления и овладевают одним из базовых навыков:

Самопрезентация,  
навык публичных выступлений

Формирование  
дружеских отношений

Самоорганизация,  
управление временем  
и постановка задач

Эмпатия,  
управление эмоциями

Самооценка

Управление конфликтами

Создание договоренностей

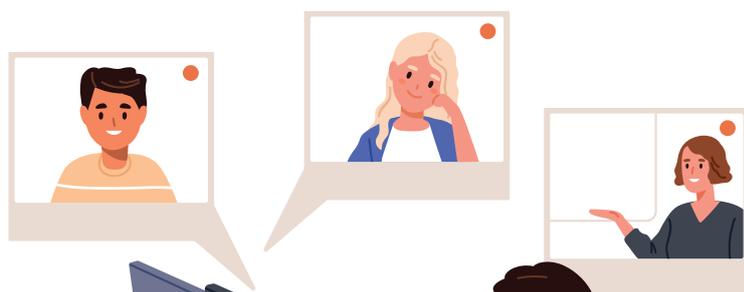
Критическое мышление,  
умение размышлять

Работа в команде

Целеполагание

Экологическое мышление

Финансовое мышление



**Ukids**

# Запишитесь на диагностику гибких навыков ребенка



## и пройдите обучающий курс для родителей

После семинара с Дарьей Кулумбеговой вы получите сообщение со ссылкой. Пройдите по ней, чтобы зарегистрировать ребенка на диагностику гибких навыков.



### Ukids

Советуем подписаться:  
ценные видео, упраж-  
нения, советы и акции  
в наших соцсетях



Упражнения  
и статьи о развитии  
гибких навыков



Полезные знания  
от педагогов  
и психологов



Видео и советы:  
как воспитать детей  
счастливыми