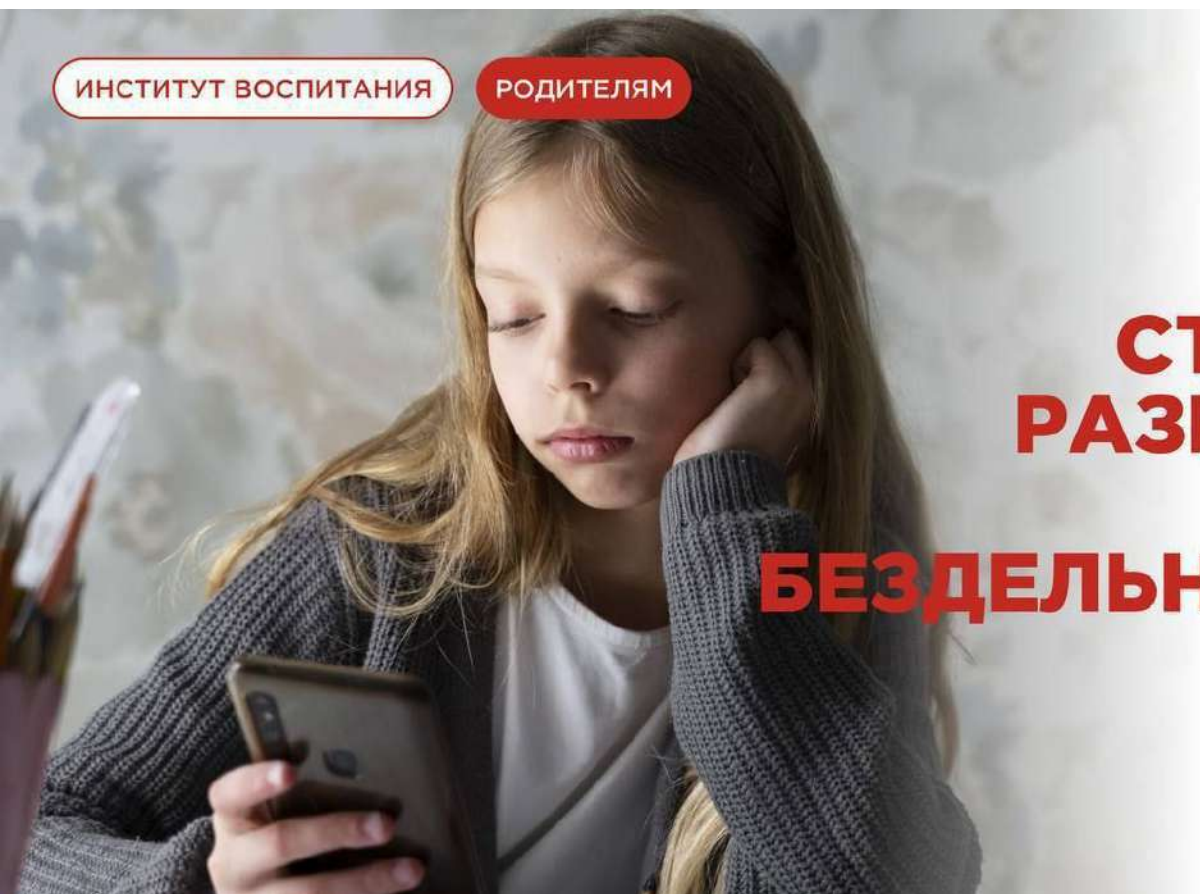


ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



СТОИТ ЛИ РАЗРЕШАТЬ ДЕТЯМ БЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ?





ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

Что именно вызывает раздражение?

Раздражает не сам телефон и не факт безделья. Раздражает то, что, по нашему мнению, ребёнок мог бы в это время заниматься чем-то «полезным»: учиться, читать, помогать по дому, заниматься спортом.



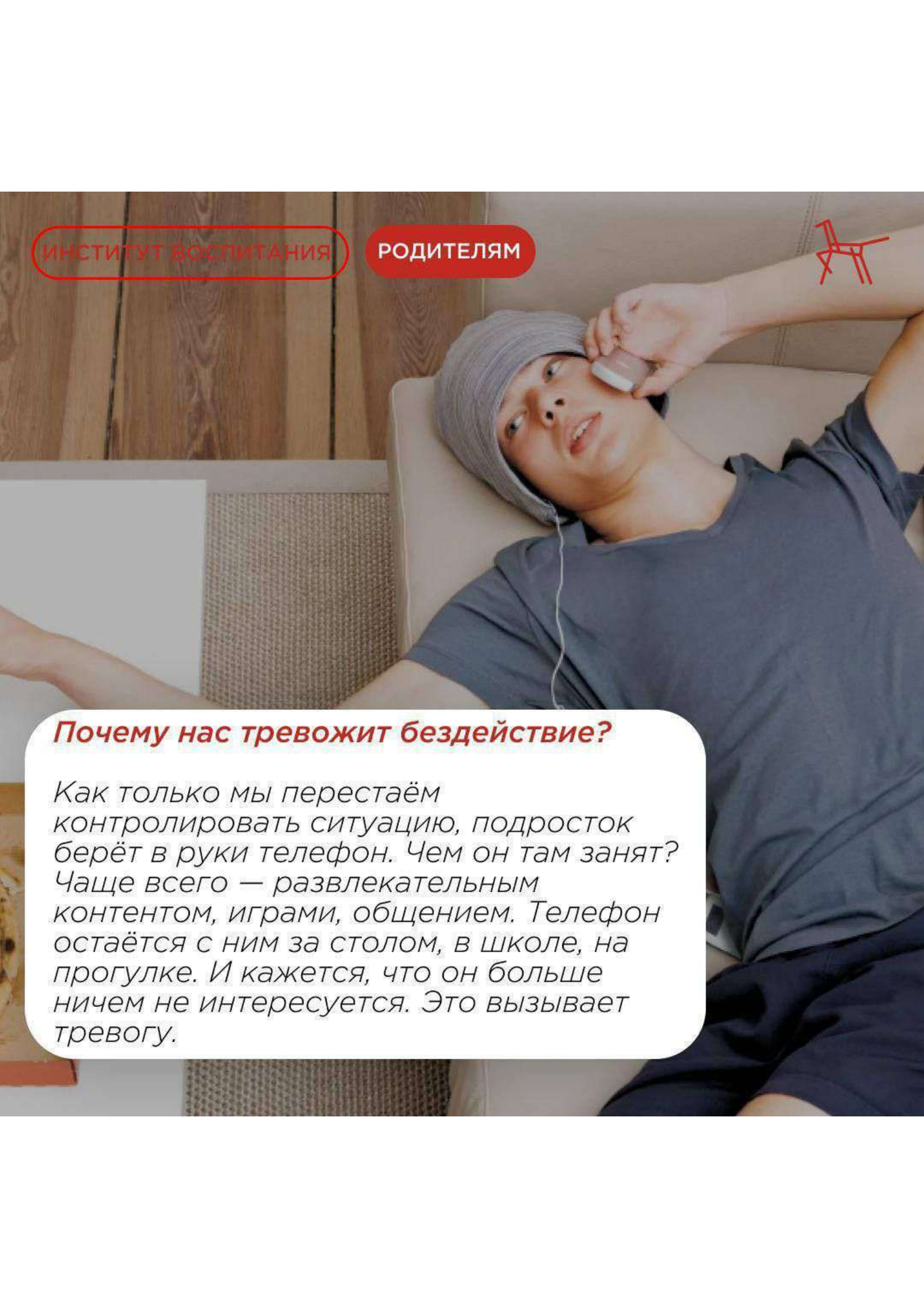
Как реагировать?

1. Предложить занятие, соответствующее интересам ребёнка.
2. Помочь ребёнку справляться с эмоциями.
3. Формировать у ребёнка навык самостоятельного досуга.
4. Договориться о временных рамках использования гаджетов.



Почему подростки выбирают бездействие?

1. Физическое и эмоциональное истощение.
2. Потребность в восстановлении и расслаблении.
3. Интерес к контенту, который воспринимается как лёгкий и доступный.
4. Потребность в общении со сверстниками.
5. Стремление избежать тревожных или неприятных переживаний.
6. Недостаток навыков организации времени.



ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

Почему нас тревожит бездействие?

Как только мы перестаём контролировать ситуацию, подросток берёт в руки телефон. Чем он там занят? Чаще всего — развлекательным контентом, играми, общением. Телефон остаётся с ним за столом, в школе, на прогулке. И кажется, что он больше ничем не интересуется. Это вызывает тревогу.