Если сказать, что мы живем в эпоху цифровой зависимости, то это никого не удивит. Мы теряем прелести частной жизни, радость живого общения. Как результат, это лишние расходы, малоподвижный образ жизни, аварии и несчастные случаи. Есть ли у вас зависимость от гаджетов?

Вам необходима цифровая диета если:

1. Во время разговора вам хочется достать смартфон.
2. Вы уделяли реальной жизни больше времени, до появления гаджетов.
3. Вы испытываете беспокойство, если долго не заходите в интернет.
4. Вы набираете сообщение за рулём.
5. Вы сидите в телефоне, когда разговариваете с ребёнком, а потом не можете вспомнить о чем шла речь.
6. Ваше сердце учащённо бьется, когда приходит новое сообщение.
7. Вам кажется, что какое-то событие не произошло, пока вы не написали о нем в социальной сети.
8. Члены вашей семьи могут находиться в одной комнате, не общаясь, потому что каждый занят своим гаджетом.
9. Вибрирующий телефон может оторвать вас от чего угодно.

Если большинству пунктов вы сказали «да», значит следующие рекомендации вам походят.

1. Помните: когда вы даете ребенку гаджет, у него формируется установка, что это хорошо. До определенного возраста всё, что делается родителями, ребенок воспринимает как правильное действие.
2. Постарайтесь сформировать нормы использования гаджетов в вашей семье.

Например, у нас дома дети не рвутся к компьютеру: им известно, что это инструмент для работы родителей. А вот планшет и телефон порой вызывают у них повышенный интерес.

3. Не «зависайте» в телефоне/планшете при ребенке. Отведите для этого специальное время, тогда и у него будет меньше поводов обращать внимание на гаджеты.

Задумайтесь: в большинстве случаев новости в социальных сетях, комментарии и количество лайков могут подождать несколько часов.

4. Сделайте в доме зону, свободную от гаджетов. Наиболее подходящей для этого является кухня: процесс приема пищи не должен сопровождаться просмотром новостей, мультиков, видеороликов и прочего. У вас появится время и место, где вы можете поговорить, обсудить домашние дела, спланировать совместное время.

Возможно, проблема взаимодействия ребенка и гаджета не так сложна!

А в вашей семье есть правила и регламент пользования гаджетами?