**Як допомогти дитині зберігати дружбу на відстані**

**Нові інструменти для відеозв'язку допомагають дітям підтримувати взаємини з друзями і родичами на відстані**

Багатьох батьків турбує надмірна захопленість дітей гаджетами. Однак вони можуть приносити і користь, особливо якщо мова йде про спілкування з друзями після переїзду або з родичами, які живуть в іншому місті.

Психологи стверджують, що, коли діти активно спілкуються за допомогою відеозв'язку з друзями та родичами, вони надають стосункам з ними ще більше цінності. Завдяки новим програмам і сервісам таке спілкування стає максимально простим. У дітей від 6 років і старших є практично необмежені можливості спілкуватися через чати й відеозв'язок.

Ще 100 років тому члени сім'ї жили ближче один до одного. Сьогодні багато що змінилося – у деяких сім'ях батьки можуть працювати в іншому місті і бачити своїх дітей тільки на вихідних. І в таких умовах особливо важливими стають технології, які дозволяють спілкуватися на відстані. Розглянемо кілька способів, як допомогти дитині зміцнити дружбу й сімейні узи за допомогою нових технологій.

**1. Якомога раніше ознайомте дитину з технологіями відеозв'язку**

Педіатри рекомендують взагалі не давати електронні гаджети дітям, молодшим від півтора років. Однак для відеозв'язку з рідними і друзями можна зробити виняток, тому що особисте спілкування дуже важливе для маленьких дітей. У процесі особистого спілкування діти краще вчаться і розвивають необхідні навички, навіть якщо співрозмовник знаходиться по інший бік екрану.

У 2016 році американські психологи провели дослідження, у якому взяли участь діти 1–2 років. Протягом 1 тижня перша група дітей вчили нові слова і поняття, спілкуючись з учителем за допомогою відеозв'язку, а друга переглядала заздалегідь записані відео. У результаті діти, які спілкувалися через відеозв'язок, краще розвивали пізнавальні навички і згодом впізнавали в реальному житті людей, яких вони бачили у чаті.

**2. Забезпечте якість відеозв'язку**

Не весь час, який дитина проводить за екранами гаджетів, однаково шкідливий для неї. Медичні дослідження, присвячені якості сну, показали, що поганий сон і депресивні стани від надмірного використання гаджетів пов'язані радше з низькою якістю відео, ніж з надмірним часом, який дитина проводить за екраном. Тому при правильному використанні комп'ютерів і смартфонів відеочати можуть приносити дитині користь.

Розмови по відеозв'язку підходять для маленьких дітей, проте при цьому варто враховувати вік дитини. Це стосується не тільки розмов з друзями або родичами, а й перегляду роликів, ігор тощо. Переглядайте ролики разом з дитиною і обговорюйте побачене – так ви додасте вашим заняттям більше інтерактивності.

**3. Обговорюйте з дитиною використання технологій**

Дитина може по-різному використовувати електронні гаджети. Якщо вона дивиться ролики або грає в комп'ютерні ігри, вона просто пасивно споживає контент. Однак можна використовувати гаджети і в освітніх цілях: читати книги, вивчати математику та інші предмети.

Поговоріть з дитиною про те, як можна взяти від інтернет-технологій максимальну користь. Якщо вона просто гортає стрічку в Instagram, це пасивне споживання контенту. Якщо ж вона спілкується по відеозв'язку з бабусею і дідусем, які живуть в іншому місті, це важливо. Це зміцнює зв'язок між поколіннями.

**4. Слідкуйте за контактами і розмовами дитини в Інтернеті**

Безпека дитини завжди повинна бути в авторитеті. Існують спеціальні програми, за допомогою яких батьки схвалюють кожен новий контакт, перш ніж дитина зможе з ним спілкуватися, і які надають можливість видаляти контакти у будь-який момент. Також за допомогою програм батьки можуть стежити за листуванням дитини.

**5. Слідкуйте за тим, скільки часу дитина проводить за екраном**

Коли дитина сидить за комп'ютером або використовує смартфон для спілкування чи листування надто довго, це може шкодити іншим важливим заняттям.

За допомогою спеціальних програм можна переводити комп'ютер у режим сну. Таким чином можна обмежити час, який дитина проводить за екраном.

Кінець форми