

ЖИЗНЬ БЕЗ ЭКРАНОВ!

Переизбыток экранного времени - не только детская проблема. Положа руку на сердце, мы все время от времени перегибаем палку с экранами.

Но если вы хотите наладить связь со своим ребенком, важно отбросить внешние отвлекающие факторы и хотя бы немного пожить настоящим моментом. А вдруг понравится?

Давайте подумаем, в каких сферах жизни можно сократить технологичность?

Как насчет машины? Выключите радио, попросите ребенка отложить все игры, в которые он может играть, и начните разговор!

Вы можете спросить их, чего они больше всего ждут в этот день, а чего опасаются или даже сыграть несколько раундов в слова или в города.

Одни из самых лучших душевных отношений, которые у вас когда-либо были со своими детьми, будут происходить в дороге.

Еще одно прекрасное место, где можно отказаться от техники, - это семейный стол.

Кажется, это умирающая традиция при плотном графике современной семьи, находить время, чтобы собраться за ужином (или другим приемом пищи) вместе, как семья, но без гаджетов. Это же золотая жила для установления связей!

Иногда семейные обеды - это единственная возможность для всей семьи сразу собраться вместе. Так что не тратьте драгоценное время на гаджеты, у вас и так его мало.

Выключите телевизор и телефоны на кухне и насладитесь компанией друг друга. Если вы не знаете, как завязать разговор, заранее составьте список тем или погуглите несколько идей. Возможно, в первый день вам буквально придется знакомиться заново. Вы с изумлением обнаружите, что в последнее время чаще общались с экранами, чем с родными. Но вы будете удивлены, как быстро начнут завязываться разговоры, если задавать правильные вопросы.

Наконец, попробуйте время от времени устраивать день без гаджетов - один день в неделю или выходные. Это не обязательно должно происходить постоянно или даже по регулярному графику (если вы этого не хотите!). Но сделайте этот день незабываемым, выбрав увлекательное занятие, которое понравится всем - что-то необычное.

Возможно, вы отправитесь в горы для семейного похода или проведете день, играя в мини-гольф и катаясь на картинге в местном парке приключений. То, что вы делаете, не имеет значения, если время, которое вы проводите вместе, является значимым и непрерывным.

Вскоре вы и ваши дети будете стремиться проводить особое время вместе. О технологиях не будет идти и речи, кроме как о второстепенных вещах, от которых легко можно отказаться ради чего-то более интересного и более важного.

