

Smart-ата-ананың 10 қағидасы

1. Гаджет – бала күтушісі емес, тек құрал.

Технологияларды тек назарды бұру үшін емес, оқыту мен жасампаздық үшін пайдаланыңыз.

2. Шынайы және виртуалды өмір арасындағы баланс.

Есіңізде болсын: «экран алдындағы» әрбір сағат үшін — бір сағаттық белсенді қимыл-қозғалыс немесе баламен тікелей қарым-қатынас.

3. Цифрлық гигиена.

Өзіңіз үлгі болыңыз: тамақтану кезінде және ұйықтар алдында телефонды алып тастаңыз. Баланың миы сіздің әдеттеріңізді қайталайды.

4. Эмоциялар алгоритмдерден маңыздырақ.

Ешқандай қосымша ата-ананың құшағы мен қолдау сөздерін алмастыра алмайды.

Smart-ата-ана алдымен жанашырлық танытады, содан кейін ғана сараптайды.

5. Қателік— дамуға бағыт беретін белгі.

Баланы жаттықтырғыштардағы да өмірдегі де қателіктерінен қорықпауды үйретіңіз.

Бұл тек қай тұсты күшейту керек екеннің белгісі.

6. Нәтиже үшін емес, талпынысы үшін мақтаңыз.

"Smart Mental" - да біз нейропластикалықты-мидың еңбек арқылы өзгеру қабілетін бағалаймыз.

7. Бірге зерттеңіз.

Цифрлық әлемде баланың серіктесі болыңыз: бірге ойнаңыз, көргендеріңізді талқылаңыз, ортақ іс жасаңыз.

8. Ұйқы-ең жақсы нейропротектор.

Егер ми демалмаса, ешқандай инновация әсер етпейді. Ұйқы – менталдық денсаулықтың негізі.

9. Бақылаудан гөрі, байқау маңызды.

Smart-тәсіл — бұл тыйым салу емес, баланың мінез-құлық себептерін түсіну.

10. Алдымен жағдайға өзіңіз еніңіз.

Сіздің сабырлығыңыз — баланың ең басты ресурсы.

Баланың тірегі болу үшін, өзіңіздің күйіңізді тұрақтандырыңыз.

10 заповедей Smart-родителя

1. Гаджет — это инструмент, а не няня.

Используйте технологии для созидания и обучения, а не только для отвлечения внимания.

2. Баланс реального и виртуального.

Помните правило: на каждый час «экранного времени» — час активного движения или живого общения.

3. Цифровая чистота.

Будьте примером: откладывайте телефон во время еды и перед сном. Мозг ребенка копирует ваши привычки.

4. Эмоции важнее алгоритмов.

Ни одно приложение не заменит объятий и слов поддержки.

Smart-родитель сначала сочувствует, а потом анализирует.

5. Ошибка — это данные для роста.

Учите ребенка не бояться ошибок в тренажерах и в жизни.

Это просто сигнал о том, где нужно потренироваться.

6. Хвалите за усилия, а не за результат.

В «Smart Mental» мы ценим нейропластичность — способность мозга меняться через труд.

7. Исследуйте вместе.

Станьте партнером ребенка в цифровом мире: играйте вместе, обсуждайте увиденное, создавайте общее.

8. Сон — лучший нейропротектор.

Никакие инновации не сработают, если мозг не отдыхает. Сон — основа ментального здоровья.

9. Наблюдайте, а не только контролируйте.

Smart-подход — это понимание причин поведения ребенка, а не просто запреты.

10. Сначала наденьте маску на себя.

Ваше спокойствие — главный ресурс ребенка.

Заботьтесь о своем ментальном состоянии, чтобы быть надежной опорой.