

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад
общеразвивающего вида «Улыбка» с. Усть-Кулом

Консультация для родителей

**«Пять шагов, как отучить ребенка от гаджетов: рекомендации
психолога»**

ПОДГОТОВИЛА

Зюзева И.Н., педагог-психолог

Кто приучил? Когда приходят родители с ребенком с проблемой зависимости малыша от гаджета, то возникает логичный вопрос к родителям: "Кто приучил?»

Порой родители не всегда отслеживают, как сами приводят сына или дочь к этой зависимости, знакомя своих детей с девайсами, в которых намного больше функций, чем необходимо ребенку.

Причин, по которым родители самостоятельно вручают детям смартфоны, несколько. Первая – занять дошкольника, чтобы он не мешал заниматься своими делами: он сидит, играет и никого не трогает.

Вторая причина – занять его этим же гаджетом, чтобы быстро и без истерик накормить, одеть, побрызгать больное горло и так далее. Но проходит время, и мы уже очень возмущены, что ребенок сам себя занимает и развлекает исключительно гаджетами.

В чем опасность? Различные исследования уже выявили негативные эффекты раннего приобщения к цифровым устройствам: недоразвитие социальных навыков, проблемы с концентрацией внимания, памятью, эмоциональной и коммуникативной сферой.

Порой говорят, что "сейчас другое время и дети другие". С этим можно согласиться, но мозг также нуждается в развитии. Почему опасно, когда в маленьком возрасте дают гаджеты: в этот период развиваются основные функции мозга – внимание, память, мышление, воображение, речь, развитие моторики.

Частично проблема в том, что на экране гаджета или компьютера слишком быстро мелькают кадры и не дают зрителю сфокусироваться и осмыслить информацию.

Ребенок становится информативно "всеядным", а уже в 6-7 лет родители тревожатся, что ребенку трудно сосредоточиться, выстроить сюжет, он становится рассеянным. Почему? Потому что с ранних лет он привыкает к мельканию, его внимание не тренировано, мышление не развивается.

Что делать? Шаг 1: пересмотреть отношения

Как строится ваша жизнь, сколько времени вы проводите вместе с вашим ребёнком? Зачастую совместная занятость обычной семьи заканчивается на поездках к бабушке раз в неделю, но этого мало.

Если сравнить отношения между родителем и ребенком с отношениями мужчины и женщины.

"Представляете ситуацию: мужчина вас любит, одевает, обеспечивает жильем и продуктами, заботится, но времени с вами не проводит, он появляется только на два часа в неделю, чтобы с вами погулять и все. Вас устроят такие отношения? Нет. А с детьми это нормально: накормили, одели, обули, игрушки купили. А любовь где?

Первый шаг – проанализировать отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов.

Если ребёнок уходит в гаджет, то, скорее всего, в семье нарушены отношения с родителями. Он чувствует себя одиноким, неинтересным, незначимым, а зачастую и несостоятельным, и самый лучший его друг – это электронное устройство".

При этом в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок, наоборот, чувствует себя общительным, сильным героем. Родители при этом теряют авторитет. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: "Не хочу, лучше в телефоне посижу".

На этой стадии "нездоровых" отношений с техникой необходимо учиться по-новому выстраивать общение и отношения.

Шаг 2: найти замену

Как правило, самый популярный метод у родителей – это отобрать гаджет. Если решили следовать ему, то необходимо подумать о том, что дать взамен.

Нельзя у ребенка забрать удовольствие, не найдя приемлемой альтернативы. У любого ребенка есть уникальность, деятельность, которая его увлекает, от чего у него загорятся глаза. Это может быть творчество: поделки из дерева, робототехника, фотография или слайды из фотографий.

В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость. Например, если ребенок пользуется Youtube, Rutube, но ищет там что-то развивающее и полезное, можно сменить игры на поиск познавательной информации, но ограничить время пребывания с телефоном.

Шаг 3: общаться вживую

Можно завести такое семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Что страшного – выпустить из рук на вечер телефон? И что произойдет, если мы увидим те или иные сообщения или пролистаем ленту новостей в соцсетях не вечером, а утром?

Шаг 4: быть примером

У многих взрослых есть зависимость (от гаджетов). Нужно задать вопросы себе «Как и чем мы наполняем свой досуг? Какие у нас есть увлечения?» Важно начать с себя и подумать, какой пример мы показываем своим детям.

Шаг 5: приучать к ответственности

Сколько времени ребенок может смотреть мультфильм или играть, зависит от возраста ребенка . Для детей до пяти лет безопасно смотреть мультфильмы в общей сложности от 5 до 15 минут в день. Пяти-шестилетнему дошкольнику не повредят полчаса в день, проведенные перед экраном или монитором, школьникам временные границы можно расширить от часа до полутора.

При этом рекомендуется совместно договариваться о временных рамках и учить ребенка самого отслеживать время.

В случаях нарушения договоренностей говорить ребенку, как это влияет на ваши отношения, как ранят пустые обещания, и искать варианты как это можно исправить.