

Статья для родителей «Как отучить ребенка от гаджетов»

Подготовила: воспитатель Мацнева О.С.

Прежде чем начать обсуждение данной темы, давайте зададимся вопросом: «Кто приучил ребенка к гаджету?»

Порой мы, взрослые, не всегда отслеживаем, как сами подводим к этой зависимости своих детей.

Причин, по которым мы самостоятельно вручаем детям смартфоны, несколько.

Первая – занять ребенка, 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 сами не замечаем, что ребенок сам себя занимает и развлекает исключительно гаджетами!

А вот родители подготовишек и первоклассников покупают телефон не кнопочный, а навороченный, дабы их ребенку не быть изгоем в обществе. Так и начинается зависимость.

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

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

А ведь именно в маленьком возрасте развиваются основные функции мозга – внимание, память, мышление, воображение, речь, развитие моторики, поэтому это в дальнейшем сказывается на учебе.

Да еще прибавим нарушение сна, ухудшение зрения и снижение иммунитета! Что делать?

1. На этот вопрос нам поможет ответить вопрос: «Сколько времени вы проводите вместе с ребенком?»

Давайте сравним отношения родителя с ребенком с отношениями между мужчиной и женщиной. Представьте 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? Где внимание?

Если ребенок уходит в гаджет, то, скорее всего, он чувствует себя одиноким, неинтересным, незначимым, а зачастую и несостоятельным, и самый лучший его друг – это электронное устройство.

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".

Как поступить в такой ситуации? **-пересмотреть отношения!**

2. Следующий способ решить проблему с гаджетом –**отобрать его**. Это верное решение, но....! Не просто отобрать, а найти замену гаджету. Нельзя забирать у ребенка удовольствие, не предложив достойную альтернативу. У каждого ребенка есть интерес к какой-то деятельности, вот и развивайте его в этом направлении! Вовлекайте ребенка в кружки и секции, привлекайте к какому-либо творческому процессу.

А еще лучше, если вы будете заниматься этим сообща, тогда этот совместный процесс еще и сплотит вашу семью.

3. Третий способ, на мой взгляд, самый простой –**отключать гаджеты, приходя с работы**. Ведь вы –первый пример для подражания. Если родители постоянно с гаджетом в руках, то для ребенка это будет нормой.

Приучайте детей к уборке, готовке, уходу за домашними животными, труду на даче и так далее. Это не должна быть обычная формальность. Пусть малыш несет ответственность за проделанную работу.

Отмечайте успехи, хвалите и оценивайте вклад, который он вносит в дела семьи. Отмечайте, если ребенок проявляет инициативу и самостоятельно убирается, гуляет с собакой или выполняет другую важную работу без напоминаний и указаний взрослых. Тогда любой труд обретет смысл. Он станет важен и интересен ребенку.

4. Безусловно, интернет –неотъемлемая часть нашей жизни, а гаджеты сегодня помогают в учебе, содержат много полезной информации и включают обучающие программы.

Поставьте на некоторые программы пароль, удалите развлекательные приложения и заблокируйте подобные порталы. Оставьте развивающие игры и приложения, книги и загадки, обучающие программы. Тогда ребенку станет не интересно слишком долго сидеть за смартфоном.

А еще надо помнить, что есть **временные ограничения** работы с гаджетом, соответствующие возрасту ребенка. Нашим детям в 5 лет можно проводить перед экраном или монитором полчаса в день!!!!

Чтобы завершение лимита прошло безболезненно, следует совместно договариваться о временных рамках и учить ребенка самого отслеживать время. Сначала настраивать игру на ограничения по времени, пока ребенок не привыкнет к регламенту, а потом уже переводить на самоконтроль.

В случае нарушения ребенком договоренностей говорить о пагубном влиянии его поступка на здоровье самого ребенка, о том, как его поступок влияет на ваши с ним отношения, как вас ранят его пустые обещания, то есть подводить ребенка к осознанному использованию гаджетов, что его здоровье и отношения с членами семьи в его руках.