

Консультация для родителей «Зависимость от гаджетов»

Гаджеты стали неотъемлемой частью нашего современного общества. Мы никак не можем избежать того, чтобы наши дети не имели доступа к таким устройствам, но в то же время мы можем помочь им контролировать время, проведенное в виртуальном мире (детям до 7 лет – не более 30 минут в день).

В этом случае мы можем предложить пользоваться таймером, либо использовать экранное время. Дошкольник еще не умеет распределять и регулировать свое время. В этом и как с пользой провести время в гаджетах детям помогает взрослый (просмотр образовательных передач, развивающие игры, изучение иностранных языков)

Почему дети превращаются в «цифровых зомби».

☞ Потому что это подтвержденный факт: цифровая зависимость существует. И она влияет на то, как развивается детский мозг.

Страдает воображение. Ведь в телефоне не надо ничего придумывать, можно просто играть и смотреть видео.

Ухудшается концентрация внимания. Перед глазами постоянно что-то мелькает, ребенок все время переключается.

В итоге ему становится тяжелее учиться: не хватает внимания на то, чтобы читать учебник или решать задачку. Многие родители говорят: да просто время сейчас такое, надо смириться. Мы же не в пещере живем, без гаджетов не обойтись.

Но детский мозг все равно нуждается в развитии. Ребенок от природы хочет творить, рисовать, придумывать, изобретать, изучать что-то новое... А гаджеты отнимают у него такую возможность. Что с этим делать?

!Родители! Нельзя пускать цифровую зависимость у ребенка на самотек. Просто отобрать телефон — это невыход. Так вы только поссоритесь с ним.

Но можно понять, зачем он на самом деле «сбегает» в гаджеты. Почему в телефоне ему интереснее, чем в реальном мире? Какие эмоции толкают его на это?

Причин может быть много:

☞ Ему мало родительского внимания. Например, мама много работает, и ребенок дома предоставлен сам себе. А когда мама возвращается домой, она настолько устала, что ей проще дать ребенку планшет или смартфон. И это понятно. Конечно, кому захочется после тяжелого дня выходить, по сути, во вторую смену?

☞ В саду или школе его обижают. Так тоже бывает. В реальном мире ребенку сложно найти друзей, поэтому он идет искать их в интернет.

☞ От ребенка слишком много ждут. И развивающие занятия, и на кружки ходить, и спортом заниматься... Когда родители слишком давят на ребенка, у него растет уровень тревожности. Ему хочется хотя бы какое-то время побыть там, где от него ничего не требуют. Проще и ближе всего — «спрятаться» в гаджеты.

!Важно понять, почему именно ваш ребенок убегает в игры и Интернет. Только так можно помочь ему справиться с цифровой зависимостью.

Ответьте себе честно на один вопрос... прежде чем отобрать телефон у ребенка и в очередной раз поругаться с ним из-за гаджетов.

— А я следую тем правилам, соблюдения которых требую от ребенка?

Взрослым по умолчанию разрешено больше. Мы сами себе «родительский контроль» и сами решаем, сколько сидеть в телефоне. Но тут-то и кроется главная опасность! Ребенок часто становится заложником двойных стандартов.

Бывает, что родители ругают за лишние полчаса в телефоне, запрещают смотреть «дурацкие видео» и требуют заняться «чем-нибудь полезным». А сами не расстаются со смартфоном ни на минуту. Уделяют соцсетям и мессенджерам больше внимания, чем ребенку. Дети — наше отражение. Хотим мы того или нет, они копируют наши действия, привычки и образ жизни. И на нас лежит ответственность за то, какой пример мы показываем. Но иногда надо иметь смелость признаться себе: ЭТОМУ ребенку научился у меня! И когда в очередной раз его поступок вызовет недоумение или злость — «Почему он так себя ведет? Откуда это у него?», — не спешите ругать и критиковать. Остановитесь и подумайте: а я точно образец для подражания в этом вопросе? Или мне есть над чем работать? Теплые отношения, без ссор и ругани, возможны там, где нет перекалывания ответственности на ребенка. Где обе стороны движутся навстречу друг другу.

3 техники на улучшение контакта с детьми, которые можно применять «здесь и сейчас». Самые простые решения как правило самые действенные. Эти техники на укрепление контакта с детьми максимально простые. И очень действенные

Не упускайте возможности попробовать внедрить их в общение с ребенком уже сегодня.

1 «Правило 3 минут»

2 «4 вопроса ребенку»

3 «Правило родительских объятий».

«Правило 3 минут» Суть этого правила — каждый раз встречать своего ребенка так, как будто это друг, которого вы давно не видели. С радостью и искренним интересом. И первые 3 минуты после встречи (когда забираете его из школы или детского сада, когда вечером приходите после работы) посвящать только ему — целиком и безраздельно. Обнять, внимательно слушать, задавать вопросы, полностью сконцентрироваться на ребенке. Эти первые минуты очень важны, они дают ребенку ощущение вашей включенности и заинтересованности. «Правило 3 минут» здорово помогает сохранить или наладить эмоциональную близость и изменить качество отношений в лучшую сторону, особенно для занятых пап и мам, которые проводят с ребенком не так много времени, как хотелось бы.

Техника «4 вопроса ребенку» Писательница Джейми Харрингтон, очень занятая мама, придумала способ, как сохранять контакт и близость с ребенком, когда времени на общение очень мало. Для этого она каждый день задавала своей дочери 4 вопроса, как бы «оставляя дверь открытой для разговора».

Вот эти вопросы:

◆ Как прошел день?

◆ Как дела с друзьями?

◆ Что хорошего произошло сегодня?

◆ Чем я могу тебе помочь? Нужна ли тебе моя помощь? Вопросы только кажутся обыденными и простыми. И чаще всего Харрингтон действительно получала на них односложные ответы типа «нормально». Но иногда дочь вдруг делилась чем-то важным или просила совета в ответ на эти вопросы. Именно так эта техника и работает — дает ребенку ощущение, что родитель готов его выслушать тогда, когда это понадобится. Важно не

задавать эти вопросы подряд, как на допросе, и не требовать, чтобы ребенок непременно каждый раз отвечал на них подробно и развернуто. Гораздо важнее дать ему ощущение, что вы готовы слушать и поддержать, если придется.

Правило родительских объятий ☞ Обнимаясь с детьми, дождитесь, когда они отпустят вас первыми. Вы никогда не знаете точно, сколько любви им нужно в эту минуту. Это очень простое правило, которое можно применять к детям любого возраста. Прямо сегодня, когда вы обнимете своего ребенка, не спешите отпускать его впопыхах. Дождитесь, чтобы он отпустил вас сам, первым. Делайте так каждый раз, когда обнимаете ребенка.

Подготовила педагог-психолог: Глухова Г.А.