

Консультация для родителей

«Что же делать, если компьютер, телефон и телевизор заняли огромное место в жизни вашего ребенка и вызывают беспокойства»

Регулярное использование гаджетов, может привести к зависимости от них, в результате чего дети практически не бывают на свежем воздухе даже во время каникул, у них портится зрение и ухудшается сон, настроение и в целом страдает психика. Кроме того, легкий доступ к любой информации с помощью поисковой системы влияет и на волевые качества ребенка - иллюзия вседозволенности способствует развитию зависимости от телефона и других устройств с доступом в интернет.

Вот несколько правил вернуть ребенка в реальный мир!

1. Будьте интересны. Раньше, когда дети сталкивались с проблемами в школе или с друзьями, они шли за советом к родителям. Сейчас же первым помощником для большинства служит интернет. Хороший способ сохранить контакт с ребенком и быть для него тем самым ориентиром - быть интересным ему. Это достигается совместным времяпрепровождением, частыми разговорами о том, что происходит в жизни ребенка, поддержкой. И речь сейчас не только о дежурных вопросах об уроках и обеде, а о настоящем интересе к жизни вашего сына или дочери. Вы не заметите, как, например, воскресные прогулки в парке или вечерние посиделки за чашкой чая сделают вас ближе друг к другу. А если вы тоже будете делиться своими делами и эмоциями с ребенком, он почувствует, что его участие также важно для вас. Реальной общение с близким человеком, в котором вы обмениваетесь положительными эмоциями, гораздо приятнее и важнее любых гаджетов.

2. Покажите пример. Да, сейчас очень сложно проводить время, не поглядывая то и дело на экран смартфона. Рабочие и родительские чаты не отпускают даже дома. Но именно поэтому крайне важно в те моменты, когда вы что-то делаете вместе с ребенком, полностью включаться в процесс происходящего.

3. Установите правила. И это касается не только количества времени, которое вы отводите ребенку на компьютерные игры или чаты в мессенджерах с друзьями. Например, договоритесь со всеми членами семьи, что во время завтрака, обеда и ужина вы оставляете телефоны за пределами стола (лучше в

другой комнате) и не отвлекаетесь на звонки и сообщения. Если вы сами привыкли засыпать, пролистывая ленту в соцсетях, не удивляйтесь, что ребенок будет повторять за вами. На этот случай можно организовать своеобразный “комендантский час” для гаджетов - в определенное время, скажем, в 21:00, все устройства в доме идут спать. После этого времени ими лучше не пользоваться в любом случае, поскольку мозгу необходимо отключиться от потока информации и подготовиться ко сну.

4. Создайте альтернативу. Желательно, чтобы занятие было для него интересным. Чем больше вы будете рассказывать ребенку о разных увлечениях, а еще лучше - показать ему, как здорово, например, поплавать в бассейне, потанцевать под веселую музыку, нарисовать разноцветного жирафа или поставить настоящий физический опыт, тем проще он сможет не просто отвлечься от экрана, но и действительно найти хобби по душе.

5. Поддерживайте инициативы ребенка. Самое ценное - это внимание. Если ваш сын или дочь решили освоить лепку из глины или катание на самокате, составьте ему или ей компанию. Бывает так, что ребенку гораздо важнее просто общаться с вами, а гаджеты - это попытка компенсировать недостаток этого общения.

6. Развивайтесь вместе. Ваш ребенок услышал о чем-то необычном и заинтересовался? Изучите этот вопрос вместе. Гораздо веселее осваивать что-то в компании, особенно если это что-то сходу непонятно. Попросите ребенка который, кстати, часто гораздо быстрее справляется с новыми изобретениями или программами, научить и вас тоже. Так вы дадите ребенку поделиться с вами опытом и открытиями, это очень важно в детском возрасте.

7. Приглашайте гостей. В век видеочатов и переписок в мессенджерах личное общение становится все более редким. Пригласите к себе друзей, у которых есть дети близкого возраста, устройте тематический вечер или просто дайте им возможность пообщаться. Любой праздник может стать хорошим поводом получить эмоции от живого общения, где можно и нужно быть собой.