

Ребенок часами сидит с гаджетом.

Что делать?

После новогодних выходных родители отмечают, что дети не хотят идти в детский сад, играть и общаться со сверстниками. Причиной тому гаджеты, с которыми дети проводили время дома дольше, чем обычно.

Родителям удобно, когда дети играют с гаджетами. Пока они увлечены, родители могут заняться своими делами. Но когда оторвать ребенка от компьютерных игр и видеороликов не получается, мама с папой начинают паниковать. Рассмотрим ситуации, которые должны беспокоить, и как отвлечь ребенка от гаджетов.

Интерес ребенка к гаджету – это нормально, главное – не запустить ситуацию.

Виртуальная реальность стала частью нашей культуры, поэтому интерес к гаджетам у детей дошкольного возраста – нормальное явление. Если ребенок иногда проводит свободное время в телефоне, планшете, но может легко их отложить и переключиться на другое занятие, то причин для беспокойства нет. При этом важно, общается ли ребенок со сверстниками, с интересом ли посещает кружки, секции, детский сад.

Если ребенок устраивает истерики дома и на улице, просит дать ему телефон, не реагирует на уговоры, родители должны обратиться к педагогу-психологу. В запущенных случаях ребенок ничем не интересуется, не общается со сверстниками, плохо ест и спит, испытывает негативные эмоции.

Время, которое ребенок проводит за гаджетами регламентируют санитарные требования. Детям до 5 лет нельзя пользоваться гаджетами, а заниматься на планшете можно только с 6 лет и всего 10 минут в день ([таблица 6.8](#) СанПиН 1.2.3685-21). Дома это время должны регулировать родители и определять для ребенка правила.

Рекомендация 1. Дарить ребенку новые впечатления

Родителей устраивает, когда все дни проходят по одному сценарию: ребенок занимается одним и тем же, не нужно ничего придумывать. Однако важно разнообразить повседневную жизнь ребенка, дарить новые впечатления, чтобы он не занимал свободное время гаджетами.

Приобщать к бытовым делам в игровой форме. Когда ребенок делает что-то посильное вместе с мамой или папой, ему некогда скучать, он под присмотром, а главное – учится помогать по хозяйству. Большинство родителей не привлекает детей к бытовым делам, и это напрасно. Родителям необходимо делать это регулярно и в игровой форме. Например, нарисовать вместе с ребенком меню на ужин как в ресторане, не просто пообедать, а организовать настоящий пикник.

Знакомить с традиционными формами досуга. Ребенка важно приобщать к чтению с детства. Сначала родители могут вместе с ним рассматривать иллюстрации в книгах, придумывать сюжеты, а потом читать книги ребенку и обсуждать действия персонажей.

Когда дома нет книг или родители не читают и не обсуждают их с детьми, они тоже не проявляют к такому досугу интерес. Иногда книги в семейной библиотеке не соответствуют возрасту ребенка, поэтому он ими не интересуется. Выход – организовать детскую библиотеку дома или начать ходить с ребенком в городскую. Новая информация из детских книг, а также сам поход в библиотеку подарят дошкольнику новые впечатления.

Предлагать творческие занятия дома. Если ребенок не хочет, не нужно записывать его в художественную или музыкальную школу. Можно помочь ребенку найти вдохновение в вещах рядом. Предложите конструктор, старые игрушки, разные материалы для творчества: коробки, пакеты старые сумки, скотч, ножницы, веревочки, вата, сыпучие продукты. На прогулке родители могут показать детям, как собирать

природные материалы, разрешить набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ними.

Устраивать новые события. Если у родителей есть возможности, предложите отправиться с ребенком в путешествие. Также отвлекут ребенка от гаджетов пробные занятия в студиях и мастерских. Если дошкольнику понравится, он будет посещать их на постоянной основе. Важно выбирать занятия, которые соответствуют интересам и возрасту ребенка. Иначе вместо новых впечатлений ребенок получит негативные эмоции и может оказаться в ситуации неуспеха.

Новые события родители могут устроить и без финансовых трат. Например, посещать с ребенком бесплатные мастер-классы, пешеходные экскурсии, выставки, музеи и концерты. Можно сходить на рыбалку или за грибами, устроить пикник за городом или тур по детским площадкам района.

Не обесценивать интересы ребенка. Есть родители, которые считают увлечения и занятия ребенка странными и бесполезными, перегружают его «развивашками». У ребенка не хватает времени на деятельность, которая ему нравится. В результате он недополучает положительных впечатлений и идет за ними в гаджеты. Если дошкольник будет делать то, что любит, он сам обеспечит себя впечатлениями.

Рекомендация 2. Разговаривать с ребенком и мотивировать общаться со сверстниками

ВОЗ признала зависимость от видеоигр заболеванием и включила его в новое издание Международной классификации болезней. Документ вступил в силу с 1 января 2022 года

Если родители взаимодействуют с ребенком только в бытовых ситуациях, то ему будет не хватать общения с ними. Если родители не разговаривают содержательно и не отвечают на вопросы ребенка, или отвечают формально: «Так надо», «Потому что», «Отстань», «Спроси папу», – тоже возникает дефицит общения. Он будет и в ситуации, когда родители не проводят достаточно времени с ребенком, часто отвлекаются, в том числе на гаджеты.

Компьютерные игры часто диалогичны, поэтому привлекают детей, которые испытывают одиночество. Родителям просто необходимо больше разговаривать со своим ребенком. Не нужно проявлять негатив: ругать, поучать и уговаривать. Не следует в разговоре фокусироваться на обязанностях ребенка или домашних правилах. Лучше говорить о жизни и других людях. Общаться не с целью чему-то научить или от чего-то предостеречь, а чтобы обменяться чувствами.

Нужно чаще спрашивать ребенка о чем-то, советоваться с ним. Выслушивайте своего ребенка до конца, реагируйте не на форму, а на содержание рассказов. Следует расширить количество тем для диалога, и всем членам семьи больше времени проводить вместе.

Родители должны мотивировать дошкольника общаться с другими детьми: расспрашивать о воспитанниках в группе, друзьях, о хороших и плохих отношениях в окружении ребенка. Важно не давать прогнозы, которые напугают дошкольника или обесценят ровесника в его глазах. Так, нельзя говорить: «Никто с тобой общаться не будет!», «Они все ужасные!». Чтобы ребенок расширил круг общения, нужно посещать с ним места, где собираются его сверстники.

Рекомендация 3. Установить эмоциональный контакт с ребенком

Родители считают, что хороший ребенок – это послушный ребенок. Они требуют, чтобы дошкольник не мешал, занимался чем-то самостоятельно и не нарушал порядок. Эмоционально неблагополучный ребенок уходит играть с гаджетом, чтобы родители не ругались на него за шум и назойливость. Поэтому ребенку нужно быть в состоянии благополучия, чтобы не зависеть от гаджетов.

Родителям необходимо проявлять больше внимания и интереса к ребенку – спрашивать, что он чувствует, почему выбрал то или иное занятие. Не нужно критиковать

или оценивать ребенка, тон должен быть заинтересованный и одобрительный. Родителям следует избегать вопросов, которые доказывают их правоту. Например: «Опять отвлекаешься?», «Ты что, еще не сделал?!». Необходимо сдерживать негативные эмоции, не нападать на ребенка, не переносить на него плохое настроение.

Чтобы улучшить эмоциональное состояние дошкольника, нужен непосредственный контакт с ним. Родителям надо чаще обнимать, гладить, целовать ребенка, ухаживать за ним, его одеждой, внешностью. Помогать поддерживать уют в детской комнате, допускать «творческий беспорядок», который никому не мешает, но позволит ребенку почувствовать себя комфортно.

Важно, чтобы ребенок чувствовал себя успешным. В ваших силах создавать для него ситуации успеха ежедневно. Для этого нужно одобрять и поддерживать ребенка, отмечать даже самые небольшие его достижения в любом деле. Родителям следует выражать эмоции по отношению к ребенку: любопытство или сочувствие, радость от общения, интерес к его занятиям.

Игра для дошкольника – единственный тихий способ выразить негативные эмоции, который разрешают родители. Поэтому не нужно запрещать ему злиться. Лучше научить выражать агрессию приемлемыми способами. Снимать напряжение и агрессию поможет активность, поэтому нужно давать ребенку возможность побегать и пошуметь хотя бы какое-то время в день.

Рекомендация 4. Договориться с ребенком о правилах

Родители тоже должны пользоваться гаджетом только по необходимости и откладывать его подальше, когда общаются с ребенком

Ребенок не понимает, можно или нельзя играть с гаджетом, если родители не могут ясно выразить свое отношение к этому. Например, требуют прекратить игру, только когда злятся. В семье могут разрешать дошкольнику играть в качестве поощрения и запрещать, если он нарушает правила. Также, когда родители не могут остановить игру ребенка, они меняют решение в ответ на его негативные эмоции. Все это говорит о том, что четких правил нет.

Чтобы избежать стихийного воспитания, родителям необходимо сформулировать и записать правила и требования, которые они хотят предъявить ребенку. Следует быть краткими. Три четких и постоянных правила лучше, чем тридцать три, которые зависят от настроения взрослых. Тем более дети в силу возраста не могут воспринимать и помнить много запретов.

Продумайте, озвучьте и обсудите правила со всеми членами семьи. Предложите им определить: что ребенок должен делать до того, как играть с гаджетом, когда играть нельзя, сколько можно играть. Затем родители должны озвучить правила ребенку и начать следовать им. Если ребенок возражает – признать его чувства, дать возразить, не ругать, посочувствовать, но правил не менять.

Когда родители будут формулировать требования, нужно отталкиваться от обязательных ежедневных дел. Придерживаться этих правил нужно всем членам семьи вне зависимости от настроения или усталости. То есть сами родители тоже должны пользоваться гаджетом только по необходимости и откладывать его подальше, когда общаются с ребенком и другими членами семьи.

Рекомендуйте родителям избегать риторических и двусмысленных высказываний. Например, «Да что ты делаешь!», «На что это похоже?», «Что же это такое?», «Когда же ты наиграешься?» или «Ты что, самый умный?». Нужно использовать однозначные и понятные высказывания, когда ребенок нарушает правила. Свое пожелание взрослые должны обозначать твердо, но спокойно. Например: «Я прошу тебя прекратить это делать», «Остановись», «Убери гаджет, садись обедать».