

У ребенка зависимость от гаджета: пошаговый алгоритм, который поможет!

После самоизоляции участились жалобы педагогов и родителей на зависимость детей от гаджетов. Будущие первоклассники «сидят в телефоне» вместо подготовки к школе, а трехлетки плачут, когда родители отнимают у них планшет с игрой. Александра Фокина, рассказала, как определить, что игры с гаджетами уже приобретают характер зависимости, и что рекомендовать родителям, которые беспокоятся за детей.

Чтобы снизить выраженность факторов, которые ведут к формированию гаджет-зависимости ребенка, напомним родителям, что дело не в детской силе воли, а в эмоциях и отношениях. Проанализируйте атмосферу в семье и определите, в чем зависимость ребенка от гаджета удобна взрослым. Расскажите родителям о том, как важны понятные и четкие правила в отношении гаджетов. Стимулируйте их создавать реальные впечатления для детей. Выстраивайте рекомендации так, чтобы они не носили радикального характера, меняйте «совочком, а не лопатой». Помните: задача семьи и детского сада не в том, чтобы оградить детей от гаджетов вообще, иначе мы бы пытались искусственно отсечь часть культуры. Цель – помочь дошкольникам состояться в реальном мире, несмотря на привлекательность мира виртуального.

1 шаг

Проанализируйте нерешенные эмоциональные проблемы ребенка

В ответ на опасения родителей и педагогов уточните, что гаджеты становятся опасными, только когда они превращаются в «похитителей реальности». Если виртуальная игра вытеснила живую игру, а виртуальный мир стал главным источником эмоций, проблема есть. Расскажите родителям, что для ребенка основные причины зависимости – это негативные эмоции, которые он переживает дома: «страшно», «скучно», «непредсказуемо», «обидно», чувство одиночества, ненужности, брошенности. Рекомендуйте сначала обратить внимание на то, как ребенку живется в эмоциональном смысле: счастлив ли он, часто ли радуется, смеется.

Попросите взрослых проанализировать, в каком тоне они взаимодействуют с ребенком. Предложите им в течение нескольких дней использовать заинтересованный одобрительный тон и посмотреть, что изменится в поведении ребенка. Важно задавать вопросы и слушать ответы дошкольника, не угрожать, не ругать. Когда ребенок делает что-то не так, родители твердым спокойным тоном повторяют правило: «во время еды

не играют», «кошек не бьют», «игрушки убираем в коробку». Предложите чаще хвалить ребенка, поощрять, выражать интерес. Рекомендуйте выделять хотя бы пять минут в день на то, чтобы пообщаться с ребенком: говорить только с ним о том, что интересно ему.

2 шаг

Определите, в чем зависимость удобна взрослым

Когда у родителей мало времени и много задач, нужно вводить для дошкольника новые правила и новые занятия. Это поможет избежать ситуации, когда удобство взрослых становится причиной зависимости ребенка. Скажите родителям: вполне нормально, если какое-то время ребенок будет с гаджетом, а они заняты своими делами – если это не повторяется каждый раз, когда они чем-то заняты. Рекомендуйте определить временной интервал, на который взрослые разрешают ребенку гаджет. Предложите родителям действовать последовательно: «Скажите ребенку, что на то время, пока вы будете делать то-то и то-то, он может позаниматься с гаджетом. Скажите, в какое время он должен отложить гаджет, и спокойно напомните об этом, когда время придет. На остальные временные промежутки говорите ребенку, что он должен заняться чем-то другим». Расскажите, как помочь ребенку найти вдохновение. Можно предложить конструктор, забытые игрушки, материалы для творчества, вдохновляющие предметы: для дошкольников это коробка, сумка, скотч, ножницы, веревочка, вата, сыпучие продукты, таз с водой и мелкие предметы для купания в тазу. Рекомендуйте показать ребенку начало игры, например, кукольного салона красоты, лечения зверей.

3 шаг

Увеличьте количество впечатлений в жизни ребенка

Сообщите родителям, что часто гаджет – ответ на скуку, поэтому надо учить ребенка рассматривать, а потом читать книги, листать журналы, рисовать. Пусть они водят ребенка на разные площадки, чаще выходят на природу, если есть возможность – возят в музеи, на выставки. Предложите родителям варианты досуга: показать, как собрать природные материалы, разрешить набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ним; дать на прогулку мячик и позволить много носиться с ним; попросить знакомых с доброй собакой иногда позволять ребенку играть с ней. Скажите, что важно учить ребенка бытовым делам: разогреть пищу, уложить волосы, убратся на полке. Рекомендуйте просить его помощи в делах, вовлекать в уход за бытом. Предложите просить ребенка рисовать и лепить для взрослых, показывать сценки и быть благодарным и восхищенным зрителем.

4 шаг

Сформулируйте ясные правила насчет гаджетов

Расскажите родителям, что важно разобраться в себе и своих требованиях: можно или нельзя играть с гаджетами, это плохо или хорошо, правило действует для всех или только для ребенка. Если взрослый то разрешает гаджет, то нет, поощряет и наказывает гаджетом – у ребенка будет зависимость. Рекомендуйте продумать, озвучить и обсудить правила в семье. Предложите им определить: что должно быть сделано до гаджета, каковы реальные задачи и нагрузка; когда играть нельзя, например, за едой, вместо занятий; сколько можно играть. Понадобится озвучить правила ребенку и начинать следовать им, а если ребенок возражает – признать его чувства, дать возразить, не ругать, посочувствовать, но правило не менять. Важно самим не пользоваться гаджетом без необходимости, откладывать его подальше от себя, уменьшить число аккаунтов в социальных сетях и чатах, больше двигаться и разговаривать.

5 шаг

Учите родителей создавать положительные эмоции

Помните, чтобы избавиться от зависимости, ребенку нужна не сила воли, а благополучное эмоциональное состояние. В этом ключе подытожьте консультацию: «Любите и берегите своего ребенка. Играйте и говорите с ним. Часто обнимайте, гладьте, целуйте ребенка. Ухаживайте за ним, его одеждой, внешностью, помогайте ему поддерживать уют и порядок в комнате. Ежедневно проводите время именно с ним. Сдерживайте негативные эмоции, не нападайте на ребенка, не сливайте в него дурное настроение. Следите за правильным режимом своей и детской жизни. Находите другие занятия, помимо гаджетов, не обездвигивайте его с помощью них – дайте возможность бегать, шуметь, творить. Всегда предлагайте приятные альтернативы гаджетам».