

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования города Краснодар «Детский сад
общеразвивающего вида № 74 «Звёздочка»

**Консультация педагога психолога для родителей
«Зависимость от гаджетов»**

У ребенка зависимость от гаджета?

В последнее время 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.

Чтобы снизить выраженность факторов, которые ведут к формированию гаджет-зависимости ребенка, необходимо понимать, что дело не в детской силе воли, а в эмоциях и отношениях. 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.

Для ребенка основные причины зависимости – это негативные эмоции, которые он переживает дома: «страшно», «скучно», «непредсказуемо», «обидно», чувство одиночества, ненужности, брошенности. Родителям необходимо сначала обратить внимание на то, как ребенку живется в эмоциональном смысле: счастлив ли он, часто ли радуется, смеется. Поэтому взрослые должны проанализировать, в каком тоне они взаимодействуют с ребенком. Попробовать 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, родителям важно твердым спокойным тоном повторять правило: «во время еды не играют», «кошек не бьют», «игрушки убираем в коробку». Чаще хвалите ребенка, поощряйте, выражайте интерес. Выделяйте хотя бы пять минут в день на то, чтобы пообщаться с ребенком: говорить только с ним о том, что интересно ему.

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. Вполне нормально, если какое-то время ребенок будет с гаджетом, а родители заняты своими делами – если это не повторяется каждый раз, когда мама и папа чем-то заняты. Определите временной интервал, на который вы разрешаете ребенку гаджет. Действуйте 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».

Помогите 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. Покажите ребенку начало игры, например, кукольного салона красоты, лечения зверей.

Увеличьте количество впечатлений в жизни ребенка

Часто гаджет – ответ на скуку, поэтому надо учить ребенка рассматривать, а потом читать книги, листать журналы, рисовать. Водите ребенка на разные площадки, чаще выходите на природу, если есть возможность – возите в музеи, на выставки. Покажите, как собрать природные материалы, разрешите набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ними; дайте на прогулку мячик и позвольте много носиться с ним; попросите знакомых с доброй собакой иногда позволять ребенку играть с ней. Важно учить ребенка бытовым делам: разогреть пищу, уложить волосы, убратся на полке. Просите его помощи в делах, вовлекайте в уход за бытом. Просите ребенка рисовать и лепить для взрослых, показывать сценки и будьте благодарным и восхищенным зрителем.

Сформулируйте ясные правила насчет гаджетов

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. Продумайте, проговорите и обсудите правила в семье. Определите: 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.

Помните, чтобы избавиться от зависимости, ребенку нужна не сила воли, а благополучное эмоциональное состояние.

- ✓ 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.

