

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида №14 «Василек»
города Рубцовска Алтайского края

658213, г. Рубцовск, проспект Ленина, 29

тел.: (38557) 9-87-52

e-mail: vasilek.dou@mail.ru

сайт: <http://ds14.educrub.ru/>

Консультация для родителей
Тема: «Чем занять ребёнка чтобы отвлечь от гаджетов»



Подготовила:
Соколова Т. В.,
учитель - дефектолог

г. Рубцовск, 2022 г.

ЦЕЛЬ: профилактика потребления медиоконтента .

Дети постоянно торчат в гаджетах. Но если компьютерную зависимость ещё хоть как-то можно было заметить, то с приходом смартфонов всё стало куда сложнее. Рассказываешь ребёнку что-нибудь, он вроде слушает, а на самом деле всё его внимание в телефоне. И ладно бы что полезное читал — так нет же! Ленты соцсетей, игры, видео. В общем, дети ведут себя прямо как многие взрослые.

- На самом деле, во все времена у детей голова витала в облаках — собственно, это и есть признак незрелости личности, - говорит семейный психолог Анна Хныкина. - Просто с приходом гаджетов это стало более заметно. То есть, если раньше ребёнок на уроке глазел в окно и шептался с соседом по парте, то сейчас он лайкает фото в инстаграме и чатится — с этим же соседом.

Что делать? С одной стороны, от смартфонов и соцсетей всё равно никуда не деться - сами всем этим пользуемся, и дети будут. С другой стороны, от мошенников-маньяков- извращенцев в интернете никто не застрахован, и махать рукой на онлайн-жизнь своего ребёнка тоже не хочется. Поэтому вот несколько советов, которые помогут аккуратно ограничить ребёнка в гаджетах (без скандалов и перерезания проводов). 1. **Завтрак, обед, ужин — в оффлайне**

Привыкли завтракать под бубнеж новостей, а ужинать под фильм? Заканчивайте!

- Если в ресторанах телефоны ещё хоть как-то откладывают в сторону, то дома считается, что в этом ничего такого — есть, уткнувшись в фейсбук или видео с Youtube, - считает Анна Хныкина. - Надо понимать ценность реального общения. А для этого стоит вводить правила семейного этикета и оговаривать моменты, когда вся семья убирает гаджеты и общается друг с другом. И в первую очередь, это совместные приемы пищи.

2. Уроки — без фона

Приучайте ограничивать использование гаджетов во время занятий делами. Все как на работе - мы не говорим по телефону по личным вопросам и не используем компьютер в целях «поиграть- поболтать» для повышения производительности. Если ребёнку не нужна Википедия вот прямо сейчас и он не пишет реферат по истории — компьютер выключить, смартфон убрать в ящик стола. Чтобы не искушали оповещениями.

Использование гаджетов разумно ограничивать не по часам, а на время определённых занятий - когда спишь, ешь или занят делом, добавьте своё. Подскажите, как настроить автоответы типа: «занят, перезвоню позже». - Да, мы и сами в свое время делали уроки под магнитофон или радио, - уточняет эксперт. - Но одно дело - музыка, другое - постоянное отвлечение от дел

разговорами «между делом», а там можно и в ленте пропасть минут на 20 в лучшем случае.

3. Перед сном — книжка вместо "стрелялки"

Гаджеты перед сном — верный путь к бессоннице и депрессии. Как минимум, из-за голубого свечения экрана и электромагнитного излучения — всё это снижает выработку мелатонина, который и отвечает за спокойный сон.

- Для плавного перехода ко сну оптимальный вариант — это книжка. Это куда лучше любого видео или переписки, - считает психолог. - Такой текст меньше воздействует на зрительные нервы, меньше возбуждается нервная система.

Опять же, правило это — для всей семьи, так что взрослым тоже придется выключать ноутбуки хотя бы за полчаса до сна. Зато книжку можно почитать вслух всем вместе.

4. Больше живого общения

Почему дети вообще уходят в онлайн? Да потому, что там интереснее, чем в обычной жизни. Значит, надо разнообразить их повседневность, чтобы от неё не хотелось сбежать.

- Детям нужно живое, неформальное общение со сверстниками, - говорит Анна Хныкина. - Часто родители, наоборот, стараются заполнить график ребёнка учебой, спортом, разными занятиями, чтобы оставалось меньше времени на компьютер. Но общение на переменах в школе не заменяет совместных игр и прогулок. А на них у детей просто не остается времени — или с друзьями графики не совпадают. И обычное детское пространство для игры и фантазии у них отсутствует.

В общем, не надо ждать ближайшего дня рождения — надо устроить детям вылазку в парк или другое место с друзьями. Сами они не организуются, им проще общаться в соцсетях. **5. Ищите баланс**

Современные мамы и папы часто бросаются из крайности в крайность. С одной стороны, в поликлинике-машине-самолете родители сами подсовывают ребёнку планшет и включают мультики или игрушки ради экономии собственных нервов. Но с другой стороны, получается, что мы сами подсаживаем детей на гаджеты чуть ли не с пеленок. А освободившееся время тратим на что? Правильно, на соцсети.

- Не надо относиться к гаджетам как к наркотикам, и пытаться полностью их избегать. Бывают моменты, когда они нужны и упрощают нам жизнь. Нужно просто искать баланс, - подытоживает психолог. - А чтобы гаджеты не сожрали психику ребёнка, родители должны больше заботиться о том, чтобы дети могли спонтанно общаться между собой и спокойно играть — на улице, во дворе, в гостях, в детских клубах. **6. Наказывать запретом - бессмысленно**

Вы бы явно не стали наказывать ребенка, лишая его общения с друзьями и сверстниками. Для современного подростка в гаджете сосредоточена вся личная жизнь. Наказывать человека её отсутствием? От этого он не начнёт учиться лучше, не перестанет забывать о своих дополнительных занятиях. Надо помочь ему с самоорганизацией - как правильно делать уроки, соблюдать распорядок. Нужно научить ребенка управляться с личным временем, волей и гаджетами. Многие взрослые не умеют это делать, чего же мы хотим от детей?

А В ЭТО ВРЕМЯ

Что советуют в интернете и чего делать нельзя:

- Вырвать компьютер или вырывать телефон из рук ребёнка. Даже если очень хочется. Это грубо и невежливо, прямой путь к скандалу. А вы же не скандалить хотите?
- Использовать гаджеты как наказание или поощрение. Крутой телефон за пятерки в четверти или лишение компьютера за тройки — самый верный способ вызвать отвращение к учёбе. Ну или к другому делу, которое ребёнок вообще-то должен делать сам и с удовольствием.
- Мониторить странички ребёнка в социальных сетях и читать его переписку. Надо уважать личное пространство. Если с ребёнком будет контакт и доверительное общение, он и сам расскажет про всех подозрительных людей, которые просятся к нему в друзья.

Источник: <https://www.kp.ru/putevoditel/sovety-dlya-roditelej/chem-zanyatrebenka/>, Ксения Конюхова