

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка» станицы Пшехской
муниципальное образование
Белореченский район

Консультация для родителей на тему: «Как отучить ребёнка от телефона!»

Мигарева М.В.
Воспитатель МАДОУ Д/С15
(май)

1. Влияние телефона на психику ребёнка.

2. С одной стороны, гаджеты сильно облегчают нам жизнь.

С другой стороны, неразумное и несвоевременное использование новых технологий может привести к печальным последствиям для развития личности **ребенка**. Особенно если речь идет о неразумном использовании гаджетов в раннем детстве.

Родителям предлагаю обратить внимание на две вещи: с одной стороны, изучите новейшие исследования влияния гаджетов на развитие **ребенка**. С другой – обратите внимание на ограничения и запреты на использование гаджетов в семьях гуру новых технологий.

Чаще всего в связи с **телефоном** мы слышим два словосочетания «*интернет зависимость*» и «*экранная зависимость*». Если интернет зависимость больше проблема подростков и взрослых, то экранная зависимость начинается с того, что родители предлагают **ребенку** гаджет с самого раннего детства.

Совершенно очевидно, что интернет зависимости предшествует зависимость экранная.

Экранная зависимость – это переизбыток времени, проведенного **ребенком перед экраном телефона или любого гаджета**. В результате этого искусственно формируется особая потребность в экранной стимуляции, которая блокирует собственную деятельность **ребенка**. Собственная деятельность **ребенка** в норме ведома такими мотивами как страсть к познанию, к исследованию этого мира и расширению границ собственного Я.

Как известно растет и развивается то, чему уделяется внимание.

Если реальный мир **ребенку** чуть ли не с рождения родители подменяют миром виртуальным, **ребенок** будет уделять внимание мелькающим картинкам.

Совершенно очевидно, что проблема экранной зависимости у **ребенка (в том числе и телефонной)** это не проблема новых технологий. Это проблема культуры потребления новых технологий.

На развитие онлайн игр, доступных в **телефоне**, сегодня работает миллиардная индустрия. Родители чаще всего становятся одиноки в своем желании противостоять этой хорошо организованной индустрии с высококласными маркетинговыми стратегиями.

2. Научные исследования, которые показывают какой вред здоровью и психике **ребенка** могут принести несвоевременное и бесконтрольное использование гаджетов.

В таких странах, как США, Австралия, Канада, детей в возрасте до 2-х лет рекомендуют полностью оградить от экранов. Во Франции запрещены все **телевизионные** программы для детей до 3-х лет. В этих странах детям от 2 до 18 лет рекомендовано находится перед экранами не более 2-х часов в день.

3. Как отучить ребёнка (подростка) от мобильного телефона?

Сначала самое неприятное. Если подростка нужно **отучать от телефона**, значит его кто-то уже приучил.

Понятно, что у тех кто приучил есть по этому поводу огромное чувство вины. В отличие от тех, кто разработал, внедрил, продвинул идею, что это СУПЕР и продал родителям.

Чувство вины в данной ситуации может помочь, стать дополнительным мотиватором родителям в процессе **отучения ребенка от телефона**.

1. Отучать возможно, но очень сложно.

Возможно, когда согласованно действует (*и/или сотрудничает с психологом*) вся семья. Это одно из основных условий.

2. Предотвратить легче, чем отучить.

Прежде, чем доверять внимание и драгоценное время своего **ребенка** красивым рекламным слоганам, взгляните на продукт критически. Что там под красивым фантиком обертки? Какие долгосрочные последствия для **ребенка**?

Сможете ли вы свести свое общение с **телефоном** к случаям крайней необходимости? Только по работе и если нужно связаться с близкими.

С можете ли выключать **телефоны на ночь**, не класть их под подушку и уделить перед сном **ребенка** 30-40 минут просто живому общению с ним (совместно чтение, рассказывание сказки, разговор о том, как прошел день, обнимашки)?

Если ответ положительный, тогда попробуйте приступить к решению этой задачи с **ребенком**.

Если **ребенку** уже 7-12 лет и из Потока своего Детства он попал в иной поток, например, финансовый поток геймифицированных онлайн игр, у **ребенка** есть признаки игровой зависимости или зависимость от **телефона**, предлагаю следующий

4. План действий по возвращению ребенка в Поток его Детства, состоящий из 8 шагов.

Примите решение вернуть **ребенка в Поток Детства**.

Сформулируйте цель. Можно проверить ее по SMART

Наладьте отношения с **ребенком** : позаботьтесь о том, чтобы в общении с **ребенком** было место любви и сочувствию, верните доверие **ребенка**. Организуйте пространство так, чтобы нарушение границы было проблематичным, а выполнение ограничений легким.

Придумайте живую игру, в которую захотите играть вы вместе с **ребенком**.

Сохранять твердую уверенность в том, что, возвращая **ребенка в Поток Детства**, вы все делаете правильно.

Будьте последовательным и настойчивым. Держитесь и не сдавайтесь.

за помощью к специалистам, если чувствуете, что помощь Вам нужна.

5. Можно ли отбирать у ребёнка/подростка телефон?

Все зависит от ситуации.

Во многом это связано с пересмотром того личного договора, по которому вы живете с **ребенком**. Лучше и эффективнее вернуть доверие во взаимоотношения с ребёнком, чем применять контролирующие санкции. В долгосрочной перспективе это может сильно повлиять на ваши взаимоотношения с **ребенком**. Лучше потратить время на работу над своими

страхами, ограничивающими убеждениями, установлением своих личностных границ и честный диалог с **ребенком**, чем делать акцент на внешнем контроле.

6. Сколько времени ребёнку можно играть в **телефон**?

- детей до трёх лет лучше оградить от экрана вообще (*по рекомендациям М. Штицера на основе научной базы до 16 лет*);

- от 3 до 5, с позволения **родителей**, не больше 15 минут детских программ или видеоигр хорошего качества;

- с 5 до 12 лет время у экрана до 30 минут; -

- подросткам – часовой просмотр в день до наступления совершеннолетия.

Весной 2020 локдаун вызвал всплеск дистанционного обучения по всей планете.

Методические рекомендации ценны еще и тем, что в них предлагаются конкретные игры, гимнастика глаз и примеры физкультминуток, которые можно и нужно проводить с **ребенком** для поддержания его здоровья и нормальной физической формы.

7. Нужно ли проверять **телефон ребёнка**?

Однозначно да. Но все зависит от возраста **ребенка** и конкретной ситуации. Если **ребенок младший школьник и телефон** ему выдали ради вашего спокойствия – это одна ситуация. Вы можете установить ограничения для разных сайтов и проверять **телефон каждый вечер**. Если речь о подростке после 12-13 лет, то здесь важнее сосредоточиться не на контроле, а на пересмотре договора о взаимодействии с повзрослевшим **ребенком**. **Телефон** в данном случае будет одним из аспектов этого договора. Если вы начинаете **отучать ребенка от телефона**, то скорее всего лимит того безграничного доверия к вам, с которым **ребенок пришел в этот мир**, уже исчерпан

Правила и рекомендации по использованию мобильных телефонов

Не рекомендуется использовать мобильные телефоны детям и подросткам
до 16 лет

