

Консультация на тему:

«Проблема зависимости ребёнка от гаджетов, оптимальное времени взаимодействия ребенка с гаджетом и социальными сетями»

Проблема заключается в том, что у нас нет никаких культурных традиций, которыми мы могли бы руководствоваться в этом новом мире цифровых устройств и технологий. Считается, что всякому обществу при внедрении любых новых приспособлений и методик требуется от 100 до 200 лет, чтобы выработать правила и ритуалы разумного и здорового их использования. Но у нас нет этих 100–200 лет. Что же делать?

Прежде всего осознать и принять тот факт, что современные дети живут в новой нормальности. Новая нормальность — изменения экономические, социальные и психологические в разных сферах, а иногда и в мировом порядке.

Ребенок находится один на один в отношениях со сложным VUCA-миром (от англ. Volatility — непостоянство, Uncertainty — неопределенность, Complexity — сложность, Ambiguity — неоднозначность). Задача родителей в такой ситуации — создать оберегающие условия и остаться рядом с ребенком.

Правила для родителей

1. Формировать гибкие навыки у ребенка: учить коммуницировать и взаимодействовать друг с другом всеми возможными способами, развивать эмпатию, совершенствовать эмоциональный интеллект. Для этого нужно говорить друг другу комплименты, учить различать настроение и эмоции другого и обсуждать эти ситуации.
2. Обеспечить ребенку социальное сопровождение, не оставлять его один на один с виртуальным пространством.
3. Выработать правила цифрового поведения.
4. Принять цифровое поколение как новую нормальность.

5. Начать с себя (обучать ребенка самостоятельным занятиям, игре и т. п.). Гаджеты ребенку родитель предлагает сам, чтобы тот не мешал. Помните, что маленький ребенок — подражатель.
6. Ввести цифровую диету — ограничение времени пребывания в интернет-пространстве от 20 минут до 1 часа для дошкольника, от 1 до 2 часов для детей от 8 лет. Подумать, как по-другому организовать время детей.
7. Комментировать деятельность дошкольника в интернет-пространстве.
8. Помнить, что простой запрет не возымеет действия.
9. Активно участвовать в жизни ребенка, интересоваться его и реальной, и виртуальной жизнью. Развивать так называемый твой-мой интерес с детьми старшего дошкольного возраста и младшими подростками.
10. Привлекать ребенка к своей виртуальной жизни. Ведь приложения существуют для людей разных возрастов и интересов. Можно найти приложения для всей семьи, которые послужат объединяющим фактором в развитии детско-родительских отношений.

Рекомендации педиатров, неврологов, психологов относительно времени, которое дети разных возрастов могут проводить за гаджетами, следующие:

детям до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты;

детям 3-4 лет — 30-40 минут в день;

детям 5-6 лет — 1 час в день;

детям 7-9 лет — 1,5 часа в день;

детям 10-13 лет — 2 часа в день.

