

Интерес ребенка к гаджету – это нормально, главное – не запустить ситуацию

Виртуальная реальность стала частью нашей культуры, поэтому интерес к гаджетам у детей дошкольного возраста – нормальное явление. Если ребенок иногда проводит свободное время в телефоне, планшете, но может легко их отложить и переключиться на другое занятие, то причин для беспокойства нет. При этом важно, общается ли ребенок со сверстниками, с интересом ли посещает кружки, секции, детский сад.

Если ребенок устраивает истерики дома и на улице, просит дать ему телефон, не реагирует на уговоры, родители должны обратиться к педагогу-психологу. В запущенных случаях ребенок ничем не интересуется, не общается со сверстниками, плохо ест и спит, испытывает негативные эмоции.

Время, которое ребенок проводит за гаджетами в ДОО, регламентируют санитарные требования. Детям до 5 лет нельзя пользоваться гаджетами, а заниматься на планшете можно только с 6 лет и всего 10 минут в день ([таблица 6.8](#) СанПиН 1.2.3685-21). Дома это время должны регулировать родители и определять для ребенка правила.

Рекомендация 1. Дарить ребенку новые впечатления

Родителей устраивает, когда все дни проходят по одному сценарию: ребенок занимается одним и тем же, не нужно ничего придумывать. Однако важно разнообразить повседневную жизнь ребенка, дарить новые впечатления, чтобы он не занимал свободное время гаджетами.

Приобщать к бытовым делам в игровой форме. Когда ребенок делает что-то посильное вместе с мамой или папой, ему некогда скучать, он под присмотром, а главное – учится помогать по хозяйству. Большинство родителей не привлекает детей к бытовым делам, и это напрасно. Посоветуйте родителям делать это регулярно и в игровой форме. Например, нарисовать вместе с ребенком меню на ужин как в ресторане, не просто пообедать, а организовать настоящий пикник.

Знакомить с традиционными формами досуга. Ребенка важно приобщать к чтению с детства. Сначала родители могут вместе с ним рассматривать иллюстрации в книгах, придумывать сюжеты, а потом читать книги ребенку и обсуждать действия персонажей.

Когда дома нет книг или родители не читают и не обсуждают их с детьми, они тоже не проявляют к такому досугу интерес. Иногда книги в семейной библиотеке не соответствуют возрасту ребенка, поэтому он ими не интересуется. Выход – организовать детскую библиотеку дома или начать ходить с ребенком в районную. Новая информация из детских книг, а также сам поход в библиотеку подарят дошкольнику новые впечатления.

Предлагать творческие занятия дома. Если ребенок не хочет, не нужно записывать его в художественную или музыкальную школу. Расскажите родителям, как помочь ребенку найти вдохновение в вещах рядом. Можно предложить конструктор, старые игрушки, разные материалы для творчества: коробки, пакеты старые сумки, скотч, ножницы, веревочки, вата, сыпучие продукты. На прогулке родители могут показать детям, как собирать природные материалы, разрешить набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ними.

Устраивать новые события. Если у родителей есть материальные возможности и ситуация в стране и мире позволяет, предложите отправиться с ребенком в путешествие, дом отдыха. Также отвлекут ребенка от гаджетов пробные занятия в студиях и мастерских. Если дошкольнику понравится, он будет посещать их на постоянной основе. Важно выбирать занятия, которые соответствуют интересам и возрасту ребенка. Иначе вместо новых впечатлений ребенок получит негативные эмоции и может оказаться в ситуации неуспеха.

Новые события родители могут устроить и без финансовых трат. Например, посещать с ребенком бесплатные мастер-классы, пешеходные экскурсии, выставки, музеи и концерты. Можно сходить на рыбалку или за грибами, устроить пикник за городом или тур по детским площадкам района.

Не обесценивать интересы ребенка. Есть родители, которые считают увлечения и занятия ребенка странными и бесполезными, перегружают его «развивашками». У ребенка не хватает времени на деятельность, которая ему нравится. В результате он недополучает положительных впечатлений и идет за ними в гаджеты. Если дошкольник будет делать то, что любит, он сам обеспечит себя впечатлениями.

Рекомендация 2. Разговаривать с ребенком и мотивировать общаться со сверстниками

ВОЗ признала зависимость от видеоигр заболеванием и включила его в новое издание Международной классификации болезней. Документ вступил в силу с 1 января 2022 года

Если родители взаимодействуют с ребенком только в бытовых ситуациях, то ему будет не хватать общения с ними. Если родители не разговаривают содержательно и не отвечают на вопросы ребенка, или отвечают формально: «Так надо», «Потому что», «Отстань», «Спроси папу», – тоже возникает дефицит общения. Он будет и в ситуации, когда родители не проводят достаточно времени с ребенком, часто отвлекаются, в том числе на гаджеты.

Компьютерные игры часто диалогичны, поэтому привлекают детей, которые испытывают одиночество. Посоветуйте родителям больше разговаривать со своим ребенком. Не нужно проявлять негатив: ругать, поучать и уговаривать. Не следует в разговоре фокусироваться на обязанностях ребенка или домашних правилах. Лучше говорить о жизни и других людях. Общаться не с целью чему-то научить или от чего-то предостеречь, а чтобы поделиться чувствами.

Нужно чаще спрашивать ребенка о чем-то, советоваться с ним. Посоветуйте родителям выслушивать своего ребенка до конца, реагировать не на форму, а на содержание рассказов. Следует расширить количество тем для диалога, и всем членам семьи больше времени проводить вместе.

Пусть родители мотивируют дошкольника общаться с другими детьми: расспрашивают о воспитанниках в группе, друзьях, о хороших и плохих отношениях в окружении ребенка. Важно не давать прогнозы, которые напугают дошкольника или обесценят ровесника в его глазах. Так, нельзя говорить: «Никто с тобой общаться не будет!», «Они все ужасные!». Чтобы ребенок расширил круг общения, нужно посещать с ним места, где собираются его сверстники.

Рекомендация 3. Установить эмоциональный контакт с ребенком

Родители считают, что хороший ребенок – это послушный ребенок. Они требуют, чтобы дошкольник не мешал, занимался чем-то самостоятельно и не нарушал порядок. Эмоционально неблагополучный ребенок уходит играть с гаджетом, чтобы родители не ругались на него за шум и назойливость. Поэтому ребенку нужно быть в состоянии благополучия, чтобы не зависеть от гаджетов.

Посоветуйте родителям проявлять больше внимания и интереса к ребенку – спрашивать, что он чувствует, почему выбрал то или иное занятие. Не нужно критиковать или оценивать ребенка, тон должен быть заинтересованный и одобрительный. Родителям следует избегать вопросов, которые доказывают их правоту. Например: «Опять отвлекаешься?», «Ты что, еще не сделал?!». Необходимо сдерживать негативные эмоции, не нападать на ребенка, не переносить на него плохое настроение.

Чтобы улучшить эмоциональное состояние дошкольника, нужен непосредственный контакт с ним. Рекомендуйте родителям чаще обнимать, гладить, целовать ребенка, ухаживать за ним, его одеждой, внешностью. Помогать поддерживать уют в детской комнате, допускать «творческий беспорядок», который никому не мешает, но позволит ребенку чувствовать себя комфортно.

Важно, чтобы ребенок чувствовал себя успешным. Расскажите родителям, что в их силах создавать для него ситуации успеха ежедневно. Для этого нужно одобрять и поддерживать ребенка, отмечать даже самые небольшие его достижения в любом деле. Родителям следует выражать эмоции по отношению к ребенку: любопытство или сочувствие, радость от общения, интерес к его занятиям.

Игра для дошкольника – единственный тихий способ выразить негативные эмоции, который разрешают родители. Поэтому не нужно запрещать ему злиться. Лучше научить выражать агрессию приемлемыми способами. Снимать напряжение и агрессию поможет активность, поэтому рекомендуйте родителям давать ребенку возможность побегать и пошуметь хотя бы какое-то время в день.

Рекомендация 4. Договориться с ребенком о правилах

Родители тоже должны пользоваться гаджетом только по необходимости и откладывать его подальше, когда общаются с ребенком

Ребенок не понимает, можно или нельзя играть с гаджетом, если родители не могут ясно выразить свое отношение к этому. Например, требуют прекратить игру, только когда злятся. В семье могут разрешать дошкольнику играть в качестве поощрения и запрещать, если он нарушает правила. Также, когда родители не могут остановить игру ребенка, они меняют решение в ответ на его негативные эмоции. Все это говорит о том, что четких правил нет.

Чтобы избежать стихийного воспитания, предложите родителям сформулировать и записать правила и требования, которые они хотят предъявить ребенку. Следует быть краткими. Три четких и постоянных правила лучше, чем тридцать три, которые зависят от настроения взрослых. Тем более дети в силу возраста не могут воспринимать и помнить много запретов.

Посоветуйте родителям продумать, озвучить и обсудить правила со всеми членами семьи. Предложите им определить: что ребенок должен делать до того, как играть с гаджетом, когда играть нельзя, сколько можно играть. Затем родители должны озвучить правила ребенку и начать следовать им. Если ребенок возражает – признать его чувства, дать возразить, не ругать, посочувствовать, но правил не менять.

Когда родители будут формулировать требования, пусть отталкиваются от обязательных ежедневных дел и действий, которые категорически запрещены. Придерживаться этих правил нужно всем членам семьи вне зависимости от настроения или усталости. То есть сами родители тоже должны пользоваться гаджетом только по необходимости и откладывать его подальше, когда общаются с ребенком и другими членами семьи.

Рекомендуйте родителям избегать риторических и двусмысленных высказываний. Например, «Да что ты делаешь!», «На что это похоже?», «Что же это такое?», «Когда же ты наиграешься?» или «Ты что, самый умный?». Нужно использовать однозначные и понятные высказывания, когда ребенок нарушает правила. Свое пожелание взрослые должны обозначать твердо, но спокойно. Например: «Я прошу тебя прекратить это делать», «Остановись», «Убери гаджет, садись обедать».