



## Консультация для родителей

### «У ребенка зависимость от гаджета: пошаговый алгоритм, который поможет»

*Подготовила  
педагог-психолог  
МАДОУ ЦРР – д/с №14  
Чепрасова Л.В.*

Будущие первоклассники «сидят в телефоне» вместо подготовки к школе, а трехлетки плачут, когда родители забирают у них планшет с игрой.

Чтобы снизить выраженность факторов, которые ведут к формированию гаджет-зависимости ребенка, необходимо проанализировать атмосферу в семье и определите, в чем зависимость ребенка от гаджета. Задача семьи и детского сада не в том, чтобы оградить детей от гаджетов вообще, иначе мы бы пытались искусственно отсечь часть культуры. Цель – помочь дошкольникам состояться в реальном мире, несмотря на привлекательность мира виртуального.

#### Шаг 1

##### **Проанализируйте нерешенные эмоциональные проблемы ребенка.**

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.

Сначала обратите внимание на то, как ребенку живется в эмоциональном смысле: счастлив ли он, часто ли радуется, смеется.

Проанализируйте, в каком тоне вы взаимодействуете с ребенком. Попробуйте 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, родители необходимо твердым спокойным тоном повторяют 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.

## **Шаг 2**

### **Определите, в чем зависимость удобна взрослым**

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 они заняты своими делами – если это не повторяется каждый раз, когда они 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».. 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.

## **Шаг 3**

### **Увеличьте количество впечатлений в жизни ребенка**

Часто гаджет – ответ на скуку, поэтому надо учить ребенка рассматривать, а потом читать книги, листать журналы, рисовать. Сводите ребенка на разные площадки, чаще выходят на природу, если есть возможность – свозите в музеи, на выставки. Варианты досуга: показать, как собрать природные материалы, разрешить набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ним; дать на прогулку мячик и позволить много носиться с ним; попросить знакомых с доброй собакой иногда позволять ребенку играть с ней. Важно учить ребенка бытовым делам: разогреть пищу, уложить волосы, убраться на полке. Просите его помощи в делах, вовлекайте в уход за бытом. Просите ребенка нарисовать или слепить для вас, показывать сценки и будьте благодарным и восхищенным зрителем.

## **Шаг 4**

### **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. Продумать, озвучить и обсудить 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.

## **Шаг 5**

### **Учитесь создавать положительные эмоции**

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».