

20 декабря текущего года психолог АУ РА «КЦСОН» приняла участие в родительском собрании замещающих семей г. Горно-Алтайска, рассказав о вреде гаджетов для подрастающего поколения.

«Вы не можете оторвать ребенка от телевизора? Он часами сидит за компьютерной игрой? Если нет телевизора (телефона, планшета), - говорит, что ему скучно? Это признаки развивающейся зависимости. Может быть, вы пока сомневаетесь в этом. Может быть, надеетесь, что само пройдет? Но реальность такова, что не уходит, а переходит в более тяжелые формы зависимости. Итак, шаги, которые нужно сделать, чтобы остановить развитие зависимости от гаджетов у ребенка:

1. Ограничьте время, проведенное ребенком перед ЛЮБЫМ экраном. Ребенок 2-х лет может смотреть телевизор, видео не более 20 минут без перерыва. Перерыв должен быть несколько часов. Ребенок 3-х - 5-ти лет - 30 минут. Ребенок 5-ти 7-ми лет - 40 минут. Ребенок 8-10 лет – 50 минут, 10-12 лет -1 час 20 минут в день, 13-14 лет - 1 час 40 минут в день, 15-16 лет - 2 часа в день. Это регламентировано Всемирной организацией здравоохранения. Причин несколько: высокий риск нарушения зрения (у детей еще не сформировался до конца зрительный аппарат); высокие нагрузки на психическую деятельность ребенка. Сегодня у детей вследствие информационного перенасыщения отмечают новую форму мышления - клиповое мышление. Ребенок получает куски информации, которые между собой не связаны, и не может переосмыслить все это.

КАК ОГРАНИЧИТЬ, если ребенок требует, истерит, плачет...

Если речь о ребенке около года, то просто убирайте все гаджеты, чтобы он их не видел. И ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ ВИДЕЛ ВАС ЗА ВСЕМ ЭТИМ! Это ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ ЗАКОН развития ребенка: ОН ЗА ВАМИ НАБЛЮДАЕТ и ВАМ ПОДРАЖАЕТ.

Если ребенок старше, но пересидивает по времени, задайте ему открытые вопросы: Что хорошего в этом занятии для него? Только ли таким образом он может это получить? Как считаешь, какие последствия могут быть? Далее сообщаете ему информацию о последствиях. Напоминаете, что вы отвечаете за его здоровье. Поэтому ставите ограничения в этой сфере. И предлагаете ему самому следить за временем. Говорите, что будет, если он сам не завершит свою деятельность: (выключите компьютер, заберите гаджет). Если он отказывается останавливаться, тогда в следующий раз вы не даете ему такую возможность и т.п. Можно за 5 минут до окончания предупредить о завершении игры или просмотра. Далее либо ребенок сам прекращает свою деятельность, либо вы. Дайте ребенку выбор из альтернативных видов деятельности.

2. Ограничивайте свое время пользования Интернетом, когда общаетесь с детьми. Исследователи доказали, что дети часто чувствуют себя покинутыми

, когда родители отвлекаются от разговоров на телефон или компьютер. В результате ребенок сам «погружается» в виртуальный мир. Так что возьмите себе за правило не отвлекаться на устройства, когда разговариваете с ребенком.

3. Изучите поведение ребенка в Интернете. Начните с исследования того, как ваш ребенок пользуется сетью. Играет ли он в игры? Постит ли селфи в социальных сетях? Ведет ли блог? В какое время он пользуется Интернетом? Ответы на все эти вопросы помогут вам лучше понять, как действовать дальше.

4. Копируйте Интернет-активность ребенка. Если ваше чадо «зависает» в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает. Подобный «трюк» поможет установить контакт в случае, если разговор между вами и ребенком не клеится. Ребенок будет больше открыт к общению, а вы, возможно, осмелитесь виртуально задать ему те вопросы, на которые ранее не получали ответа.

5. Переводите ребенка из онлайн в оффлайн- вне интернета, т.е в реальный мир, ориентируясь на его интересы. Как только вы поняли, что «цепляет» ребенка в Интернете, вы можете постепенно переводить его из онлайн в реальный мир. Если ребенок играет в определенный тип игр, то предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Например, ваш ребенок не может оторваться от создания своего виртуального мира. Значит, он так же полюбит конструкторы или

химические наборы, позволяющие «копировать» его деятельность в популярных играх. Если сын или дочь предпочитает компьютерные игры типа квест, запланируйте в выходной совместный поход на квест игру в реальности или придумайте совместно квест игру.

6. Придумывайте вместе с ребенком новые хобби. Все эксперты сходятся во мнении, что наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от Интернета. Если вы уже знаете интересы ребенка, предложите ему варианты: будь то занятия спортом, театром или музыкой. Если ребенок ничем не интересуется, кроме Интернета, вернитесь к рекомендации номер два, а затем последуйте рекомендациям три и четыре.

7. Объявите «День свободы от Интернета». Наконец, заведите в семье особенные дни отдыха от технологий. Вы можете придумать семейные праздники или создать новые семейные традиции».