



«Телефонная зависимость» или «Мамы, не отбирайте у ребенка телефон!» Это не поможет»



Современные дети постоянно сидят в телефоне, в нем проходит вся их жизнь. Какие-то игры, соц.сети и чаты сомнительного содержания, бесконечные видео с блогерами, просмотр часами чьей-то жизни.

Время предъявляет к нынешним родителям новые требования и вызовы. В связи с тем, что у детей телефоны уже с раннего возраста, родители дошкольников сталкиваются с новыми проблемами:

Если Ваш ребёнок играет, рисует, а телефон рядом постоянно сигналил от бесконечных уведомлений, внимание ребёнка рассеивается.

Если ребёнок ест, а параллельно смотрит видео или переписывается.

Если просите отложить телефон, а ребёнок психует, и вы снова ругаетесь, забираете телефон из рук и прячете, а стало еще хуже. От этого ребёнок стал агрессивным и замкнутым, почти не разговаривает с Вами, а если и обращается, то только с вопросом, когда Вы вернёте телефон. Почти перестал есть!

Если ребёнок говорит: «Мама, ты не понимаешь? Чем мне заняться, мне скучно! Верни мой телефон, он мой!»

Если понимаете, что у ребёнка нет никаких интересов и мотивации, кроме виртуальной жизни. Ему не интересно проводить время с семьей, гулять на улице, играть с друзьями.

У ребёнка ТЕЛЕФОННАЯ зависимость!



Мозг человека так устроен, что чаще всего мы начинаем видеть пожар, только тогда, когда он сильно разгорелся. В данном случае тоже есть соблазн включить психологическую защиту и объяснить себе сложившуюся ситуацию тем, что "все дети сейчас такие" или "у него такой характер..." и т.д. Но нет! Пора действовать!

Что же делать???

1. Ни в коем случае не винить себя в сложившейся ситуации. Зависимость у ребенка - это ответственность родителей, а не их вина! Это урок для родителей, подталкивающий их к действию. Во-первых, начните с себя: не сидите в телефоне более 3 часов в день, не давайте ребёнку телефон, лишь бы не плакал, что бы занять; когда ребёнок с вами общается, играет, рассказывает, не сидите в это время в телефоне, даже не смотрите в него;

2. Необходимо понять, что это зависимость. Просто отнять телефон – не решит проблемы. Не стоит совсем лишать ребёнка современных гаджетов. Это приведёт только к большему интересу («запретный плод всегда сладок»). Важно отучить ребёнка «жить» в телефоне, оградить от его постоянного многочасового воздействия.

3. Начать стоит с налаживания с ребенком эмоционального контакта, даже, может быть, через просьбы обучить навыкам телефонной игры, например. Хвалить за усилия, которые ребёнок предпринимает, обучая вас. Так вы расположите ребёнка, узнаете его интересы, поймёте, как действовать дальше, подумаете, сколько реально необходимо времени ребёнку на его любимую игру или сайт;

4. Твердо, но с любовью и эмоциональной поддержкой, регламентировать пользование смартфоном (*! по медицинским данным продолжительность непрерывного пользования гаджетами зависит от возраста ребенка: для детей 3-7 лет – не более 10 минут; 8-11 лет – 15 минут; 11-13 лет – 20 минут; 14-17 лет – 25 минут!) в сутки для дошкольников до 60 минут; для школьников до 3 часов;*

5. Далее необходимо заполнять освободившееся время ребенка активным отдыхом, совместной развивающей деятельностью и секциями. Быть готовым с любовью и эмоциональной поддержкой приучайте себя и ребёнка к новому способу проведения досуга.

Успехов вам в воспитании ваших детей!

Воспитатель: Прохорова М.П., Учитель-логопед: Иванова С.В.

