

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК...

Уважаемые родители! Предлагаем Вам подсказки на каждый день. Данные рекомендации позволят выйти из различных сложных ситуаций, наладить контакт с ребенком и сохранить психическое здоровье всем членам семьи.

...ВСЕ ВРЕМЯ ТРЕБУЕТ ТЕЛЕФОН

Многие родители считают телефон одним из средств развития ребенка. Многим родителям кажется, что с помощью телефона ребенок учится чему-то новому, находит друзей, да и просто у ребенка с телефоном воспитывается усидчивость.

В выходной день или по приходу из детского сада, родителям необходимо переделать массу домашних дел, а ребенок в это время требует внимания. И родители, желая сделать быстро свои дела, дают ребенку телефон. Ведь ребенок будет занят игрой, а родители спокойно сделают работу.

Но нужно помнить об отрицательном влиянии гаджетов. Чем больше времени проводит ребенок с телефоном в руке, тем труднее потом его от него "оторвать". Ребенок теряет чувство реальности, в настоящей жизни ему становится труднее найти себе друзей, плохо развивается речь, память, воображение. Также телефон негативно влияет на зрение, умение общаться.

Необходимо как можно больше времени уделять детям, слушать и слышать их, играть с ними, гулять, заниматься совместным творчеством. И тогда вы никогда не упустите своего ребенка, будете всегда знать, где и с кем ваш ребенок, и чем занят. Как предупредить или победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства. У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много: рисование, конструирование, лепка, путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие.

2. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ним свои и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побеждает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

3. Повышайте самооценку ребёнка. Поощряйте и хвалите детей. Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.

4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.

5. Личный пример. Дети всегда повторяют взрослых и если родители все свободное время проводят в интернете или за играми, то и ребенок будет вести себя так же.

6. Набраться терпения для того, чтобы противостоять манипуляциям.

7. Интересуйтесь, чем занимаются ваши дети за компьютером. Будьте рядом, будьте вместе с ребенком. Обсуждайте игры, в которые любит играть ребенок. Учите ребенка рассматривать игры, приложения для гаджетов и интернет как средство

приобретения новых знаний, навыков, для развития мышления, восприятия, воображения, получения полезной информации.

8. За пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

9. А можно просто, незаметно убирать планшет с поля видимости. Как говорится с глаз долой, из сердца вон!

10. Прямой и категорический запрет - самое простое и самое безрезультатное решение, приводящее к конфликту между ребенком и родителем и усугублению проблемы. Разумный подход - это научить ребенка правильно относиться к компьютеру и интернету, позволить ребенку пользоваться компьютером, но под родительским контролем и с ограничением времени.

11. Соблюдать санитарные нормы занятия за компьютером: 25 мин - для детей 5-6 лет, 30 мин - для детей 6-7 лет. Родители, вручающие гаджет своему ребёнку, должны при этом отдавать себе отчёт, что строгий контроль над временем игры ребёнка с гаджетом необходим.

12. Не желательно знакомить с гаджетами детей до двух лет. Важно - максимально продлить период «нецифровой игры». Ученые считают его очень важным, столь же, как и умения сидеть, ходить, говорить и т.п. В первые два года жизни ребенка его мозг увеличивается в 3 раза. А к росту побуждает именно воздействие внешних стимулов, и это должны быть реальные предметы, взаимодействие с родителями.

Вывод: в умелых руках планшет для детей становится окном в мир нового, интересного и поучительного. Чем планшет станет для вашего ребенка - зависит от вас.