ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ.

Смартфоны, планшеты, игровые приставки, ноутбуки, компьютеры, телевизоры – без этого обилия цифровой техники уже сложно представить нашу жизнь. Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Гаджеты созданы чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда формируется зависимость от гаджетов у детей.

Если родители придают преувеличенное значение гаджетам, то их значимость повышается и в глазах ребёнка!!!

Как предупредить или победить детскую зависимость от гаджетов?

✓ 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.

✓ Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

- ✓ Повышайте самооценку ребёнка. Поощряйте и хвалите детей. Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.
- ✓ 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.
- ✓ За пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше.
- ✓ 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.

Рекомендованное время общения с гаджетами:

- от 0 до 3 лет – 0 минут в день
- 3-4 года – 15-20 минут в день
- 5-7 года – не более 1 часа в день.

Педагог-психолог, Лазутина Ирина Валерьевна