

Консультацию подготовил
учитель-дефектолог: Косторная Е.Н.

Как быть, если телефона в жизни ребенка стало так много, что это уже похоже на зависимость

Во времена цифровизации даже самые маленькие детишки знают, как пользоваться телефоном или планшетом, и с удовольствием пропадают в них часами. Позволять им такое нельзя, но и забрать гаджет становится очень трудно. И теперь для того, чтобы весело и приятно проводить время вместе, приходится забирать телефон и останавливать одну истерику за другой. Знакомо?

Даю свои рекомендации, как можно этого избежать:

1 Использовать гаджеты жестко по режиму (каждый день, например, после обеда или до прогулки)

2 Если гаджеты используются для просмотра мультфильмов, то лимитировать время использования сериями (если мультфильмы разные, то серии должны быть примерно одинаковыми по длительности) или таймером (например, кухонным или на Алисе).

3 Придумать игру, которая по интересности не будет уступать компьютерной и предлагать ее, когда необходимо переключить внимание ребенка. Чем больше в опыте ребенка совместных интересных игр со взрослым, тем проще ему переключиться на них с гаджета.

4 Менять гаджет на что-то еще (поощрение, вкусняшку, что-то еще, что имеет ценность в глазах ребенка). Рекомендую использовать этот метод только в качестве экстренного средства!

5 Не давать ребенку (особенно, если он маленький, у него еще слабый самоконтроль и он плохо ориентируется на взрослого) гаджеты для самостоятельного использования, а играть только вместе.

6□ Учить ребенка использовать гаджет, как инструмент для выполнения некоего задания или получения результата в игре (то есть основное действие происходит в реальности, а гаджет облегчает выполнение каких-то операций).

Например, использовать:

● коммуникатор с неговорящим ребенком, чтобы с помощью него он выбирал цвет кусочка пазла, который вы ему должны передать (потому что пазл собирает ребенок, а детали все у вас);

● телефон как таймер в игре, в которой у вас должно быть ограничено время активности;

● телефон для игры в прятки (когда большое помещение/здание и ребенок по телефону сообщает вам признаки комнаты, в которой находится, а вы должны догадаться, где он, и его найти);

● телефон как средство поиска нужной информации для игры с вами, например, при игре в слова.

Вообще, полезно учить ребенка функциональному использованию гаджетов:

- ✓ слать смайлики и сообщения близким через мессенджеры,
- ✓ говорить по видеосвязи и телефону,
- ✓ ходить по карте (использовать навигатор),
- ✓ вызывать такси,
- ✓ заказывать еду.

¶ Но с покупками будьте осторожны и параллельно учите ребенка, что такое деньги и как ими пользоваться;

✚ контролируйте траты через приложения, а то вдруг ребенок возьмёт ваш телефон и закажет гору игрушек.

Таким образом ребенок научится использовать гаджеты для решения определенных задач, а не просто потому, что ему скучно. А значит и отказаться от них в пользу живого общения ему будет намного проще.