Что делать, если ребенок много времени проводит с гаджетом?

Сегодня, когда экраны встречаются повсюду (компьютеры, телевизоры, планшеты, телефоны и др.) однозначного мнения по поводу рекомендованного времени для использования гаджетов детьми нет. Но для детей дошкольного возраста оно не должно превышать полтора часа в день (включая и просмотр видео контента, и соцсети, и игры, и пр.)

Если время, затрачиваемое ребенком на гаджеты, превышает полтора часа в день, взрослым необходимо:

1) ввести ограничения на доступ к гаджетам;

2) предложить достойную альтернативу.

1. Вводимые Вами ограничения необходимо сначала объяснить ребенку. Начиная с четырех лет, уже можно говорить с ребенком о вреде здоровью, которое наносят гаджеты. Можно поговорить про зарядку для глаз – это важный навык для будущего, когда время использования цифровых устройств будет неуклонно увеличиваться.

В этом возрасте не стоит ожидать, что ребенок сам сможет отслеживать разрешенное время использования гаджета. Для это лучше воспользоваться программами родительского контроля, которые на сегодняшний день есть практически во всех гаджетах.

2. Если уже сейчас есть проблема с тем, что ребенок слишком много времени проводит за гаджетами – значит у него не достаточно других интересов. Для того, чтобы ребенок научился проводить свой досуг без гаджетов, важно, чтобы близкие взрослые проводили как можно больше времени вместе с ним, занимаясь чем-то интересным. Настольные игры, походы, спорт, конструкторы и другие занятия, которые будут интересны и Вам. Тогда Вы сможете «заразить» ребенка. Такие виды деятельности как рисование, конструирование, лепка из пластилина могут быть очень увлекательны для дошкольника, если Вы сами с интересом будете ими заниматься. Постарайтесь привлечь ребенка к совместному творчеству или игре. Найдите то, что особенно заинтересует Вашего ребенка, и поддерживайте эту деятельность.

Обращайте внимание ребенка на те вещи, которых нет в цифровой действительности – приятные вкусы, запахи, тактильные ощущения и др.

Важно помнить, что пример родителей в этом возрасте играет очень большую роль в воспитании. Не «зависайте» при детях в телефоне/планшете, а также постарайтесь не прерывать общение с ребенком\совместный ужин\игру ради гаджета.

Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка, Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону 8-800-600-31-14, или задать Ваш вопрос на нашем сайте https://psychologmgppu.ru/. Будем рады Вам помочь!

Бесплатные консультации для родителей осуществляются в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование». После получения ответа Вам на почту придет письмо с сайта Растимдетей.рф с просьбой

оставить обратную связь о полученной услуге. Будем благодарны Вам за отзыв о нашей работе.