

Как отучить ребёнка от планшета или телефона?

Педагог-психолог Шишкина В.В.

Увлечение современных детей гаджетами мало кого удивляет. Уже в 2 года среднестатистический ребёнок уверенно пользуется различной аппаратурой, включает мультфильмы и музыку, заходит в интернет. И пока родители умиляются, психологи бьют тревогу: привязанность к планшетами негативно сказывается не только на здоровье малыша, но и на его коммуникативных качествах и дальнейшей социализации.

1. Начните с себя

Ребёнок во всём стремится подражать своим родителям. Если ежедневно он видит взрослых, проводящих всё свободное время у телевизора или за компьютером, не стоит ждать от него внезапной любви к играм со сверстниками или увлечения чтением. Папа играет в компьютерные игры, мама смотрит ток-шоу и сериалы — так откуда малышу взять другую модель поведения?

Поэтому очень важно понять: да, планшет очень удобен! Весёлые картинки надолго завораживают ребёнка и позволяют родителям заниматься своими делами. Но стоит ли потом удивляться, что между вами пропал контакт?

Начните с себя. Отвлекайтесь от техники, проводите хотя бы час – два в день вместе за другими занятиями: играми, чтением книг, обсуждением различных вопросов, прогулками, походами в гости. Дайте понять своему ребёнку, что жизнь многогранна и интересна!

2. Найдите альтернативу

Обязательно предлагайте альтернативную деятельность, желательно — социальную. Если нет возможности ходить в садик или школу раннего развития, кружки и студии, посещайте детскую площадку! Познакомьтесь с другими родителями и их детьми во дворе, научите своего малыша принципам общения, поощряйте совместные игры — активные на улице, настольные дома.

Общение со сверстниками помогает не только отвлечься от планшета, но и выработать характер, научиться отстаивать собственные интересы, договариваться, проявлять лидерские качества, вести совместную деятельность — поверьте, всё это понадобится вашим дочкам и сыночкам во взрослой жизни!

Игра — универсальный способ осваивать новые знания и умения, а поскольку жить вне общества не представляется возможным, надо с детства учить ребёнка коммуникативности и особенностям взаимодействия с окружающими.

3. Придумайте совместную работу

Ещё один беспроблемный вариант отвлечь своё чадо от техники — это совместная работа с родителями. Привлекайте детей к простым бытовым делам — готовке, уборке, закупке продуктов, уходу за домашними питомцами, труду летом на даче. Но при этом позиционируйте подобную деятельность как действительно важную и необходимую. Пусть для ребёнка это будет не формальность, а работа, за которую он несёт ответственность. Подчеркивайте, что это его вклад в дела семьи, и вы цените его старания. Находите хотя бы несколько поощрительных слов, если малыш сам проявил инициативу — полил цветы, прополочил грядку. Это придаёт его делам смысл.

4. Запишите ребёнка в секцию

Большинство детей весьма активны и находят силы пошалить, побегать и поиграть, даже когда родители падают с ног от усталости. И вот тут на помощь приходит спорт! И всё, что с ним связано, — бассейны, ролики, танцы, скалодромы, батуты и т. п. Вместо того чтобы посадить малыша за экран и обеспечить себе часок — другой тишины, позвольте ему с пользой потратить свою энергию!

Важно привнести в жизнь ребёнка такую деятельность, которая даёт ему чувствовать свою важность. Спортклубы хороши тем, что не только развивают тело, но и закаляют дух, учат дисциплине и работе в команде.

5. Заведите питомца

Прекрасная идея — завести питомца и делегировать ребёнку обязанности по уходу за ним. Если хотите, чтобы он больше времени проводил на улице, отдайте предпочтение щенку средних пород; просто отвлекался от компьютера, но был под присмотром — котёнку, хомячку, черепашке, попугаю или рыбкам. К счастью, вариантов в зоомагазине вам могут предложить множество, и вы сможете выбрать что-то по душе и по средствам.

6. Научитесь говорить нет

Помните: взрослый имеет полное право ввести строгий прямой запрет на пользование планшетом! Не обязательно полностью вычёркивать его из жизни, можно установить временной лимит (15, 30, 60 минут в день) или обозначить запрет на совмещение деятельности — нельзя пользоваться планшетом во время еды, прихода гостей, общения с родными и т. п. Главное, чтобы ребёнку была понятна причина подобных ограничений.