

Как помочь своему ребёнку переключиться на реальность?

Все большее число родителей обращаются с жалобами на застревании ребенка в играх за компьютером, в сотовом телефоне или планшете. Попробуем разобраться в этом вопросе. Что же происходит с внутренним миром ребенка, когда он заменяет реальное взаимодействие и коммуникацию с окружающими на виртуальный мир? Когда родителям начинать беспокоиться, а когда интерес ребенка к гаджетам – это норма?

В первую очередь, важно оценить, что вы считаете зависимостью от гаджета. Увлечение полезной игрой или любимым мультфильмом перед ужином не должны тревожить вас. Зависимость начинается с того момента, когда ребенок с трудом, слезами возвращает телефон, не может найти себе иного интересного увлечения, чем игры или просмотр видео. Если речь идет об интересе ребенка в рамках допустимого времени по возрасту, ребенок спокойно переключается на другое занятие, то родители могут быть спокойны и одновременно продолжать держать ситуацию под контролем.

Если же вы интуитивно чувствуете тревожные звоночки, и вам сложно справиться с ситуацией, то обратимся ко второму шагу.

А именно: важно найти причину, что так привлекает ребенка в гаджете. Как бы просто ни звучали ответы, но чаще всего гаджеты – это замещение потребностей в реальном мире ребёнка. Ребенок попросту получает то, что ему недостаточно за счет простого и доступного способа. У дошкольника – ведущей деятельностью является игра. И родители становятся важным источником опыта в этой области. В отличие от подростков, например, у родителей дошкольников, есть важное преимущество данное природой – это привязанность и потребность в близости и общении.

Действительно, часто такой простой и очевидный ответ – играй и общайся – встречает внутренний саботаж у матерей, ведь они зачастую находятся в уставшем состоянии или «крутятся как белка в колесе». Когда у матери или отца мало личного ресурса, то игры и простое общение становится сложной задачей в семье, ведь в отличие от ребенка взрослый часто должен достаточно сконцентрироваться, отложить все свои дела и даже «заставить» себя поиграть.

И тогда мы подходим к третьему шагу в нашем вопросе – это умение восстанавливать и сохранять энергетический ресурс родителя, его жизненную силу. Вероятно, не случайно, все чаще психологи заговаривают о необходимости «делать добрую маму», отдыхать и проводить время для себя. И вот уже становится очевидным ценность свежего воздуха, здорового сна и личных увлечений.

Через любовь и бережное отношение к себе мы способны осознать, что значит дарить любовь другому, а главное дарить любовь своему ребёнку. Как солнечная батарейка, зарядившись от теплого света, при всём желании мы можем делиться теплом со своими детьми.

Безусловно, причины зависимости от гаджетов могут быть весьма разнообразны. И путь описанный выше лишь один из наиболее часто встречающийся. Но в любом случае, с вашего внимания и любопытства, искреннего общения и заинтересованных вопросов начинается выход из сложившейся ситуации.

Плацдарм всему – доверие, возникающее между вами и малышом. Ведь именно наличие доверительных отношений с родителями поможет ребёнку справиться с быстро меняющейся действительностью и новыми видами опасностей, существующими в современном мире.

Несколько советов, которые помогут вам в решении «компьютерной» проблемы детей:

1. Проводите с ребёнком больше времени. Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве, не ленитесь играть вместе с ребёнком.
2. Чаще давайте ребёнку в руки мозаику, пластилин, краски. Занимайтесь совместным творчеством вместе.
3. Вспомните, что где то рядом с вами есть парки, музеи, выставки, ярмарки. Заведите традицию посещать их вместе с ребёнком.
4. Никогда не награждайте ребёнка возможностью провести время за компьютером. Это может придать особый престиж такому времяпрепровождению, а ваша задача состоит в том, чтобы снизить ценность общения за компьютером. Если допуск к нему становится поощрением за успех, лишение его – наказанием за провинности, это может усугубить ситуацию.
5. Старайтесь покупать ребёнку развивающие, расширяющие кругозор игры и книги, экспериментируйте вместе развивайте в детях любознательность и интерес к окружающему миру.
6. Можно познакомить ребёнка с возможностями компьютера. Например, с помощью компьютера можно создавать фильмы, рисунки. Тогда время за компьютером будет больше приносить пользы.
7. Если ваш ребёнок не на шутку увлечен играми, «стрелялками-догонялками», договоритесь с ним о сокращении времени, проводимого за этими играми.

**Рекомендации подготовила педагог – психолог
МБДОУ – детского сада №77
Черкашева Л.Н.**