

Для ВАС родители!!!



«Ребенок и телефон. Профилактика зависимости, рекомендации».

Планшеты и компьютеры могут стать как инструментом для развития и источником получения новых знаний, так и опасной игрушкой, если ребенок слишком увлечен ими.

Сегодня сложно представить себе ребенка, не имеющего мобильного телефона или не знакомого с компьютерными играми. С

одной стороны, мы рады: ведь наши дети обгоняют нас в освоении технических навыков, они настоящие «цифровые граждане», растущие в информационную эпоху. Но есть и другая сторона медали – кажется, дети вообще больше не могут обходиться без компьютера. **Такое поведение, конечно же, наносит вред физическому и психическому здоровью ребёнка.**

Появляются следующие проблемы:

- ✓ Ухудшается зрение, развивается синдром «сухого» глаза.
- ✓ Появляются частые головные боли, боли в спине, развивается неправильная осанка (ведь увлечшись телефоном, ребёнок часто сидит согнувшись).
- ✓ Пренебрежение гигиеной.
- ✓ Пропуск приёмов пищи (пока родители сами не заставят сына или дочь поесть).
- ✓ Бессонница (ребёнок «сидит» в смартфоне, поздно ложится и потом не может заснуть).
- ✓ Проблемы с учёбой, снижение успеваемости. Школьник попросту не хочет делать уроки или делает их наспех, поскольку это ему неинтересно.
- ✓ Ребёнок пренебрегает семьёй, общением с друзьями (если они, вообще, у него есть).

Эти рекомендации помогут преодолеть телефонную зависимость:

· Придумывайте интересные занятия, семейные традиции: например, ежедневное совместно чаепитие, когда все собираются за столом (без телефонов и планшетов) и рассказывают о проведённом дне.

· Один раз в неделю (в выходной) можно устроить «день тишины». Все домочадцы отключают мобильники и проводят время в совместных занятиях (прогулка, поход на природу, в театр, цирк, на каток и пр.).

· Разнообразьте жизнь ребёнка, добавьте туда реальных впечатлений. Например, если он не ходит в спортивную секцию или какой-то кружок, записать его туда.

- Дошкольнику читайте больше книг, школьнику предлагать интересные издания.

- Познакомьте ребенка с настольными играми, сделать вместе поделку.

- Ограничьте время использования телефона (игры, интернет). В дошкольном возрасте - это максимально один час, в школьном — два часа. Причём это время включает в себя и проведённое за компьютером, ноутбуком или планшетом (на выбор).

- Проверьте просматриваемый ребёнком контент, ненавязчиво предлагать полезные развивающие игры, тесты, головоломки и пр.

- Чётко оговаривайте условия пользования телефоном. Например, немного «посидеть» в телефоне разрешается, когда ребёнок делает уроки, поможет пропылесосить или погуляет с собакой.

- Самое главное — это личный пример родителей. Вы сами должны быть разносторонне развитыми людьми, иметь какое-то хобби, а не быть аналогично погружёнными в виртуальный мир...

Помните английскую пословицу: «Не воспитывайте детей, они все равно будут похожими на вас. Воспитывайте себя!»

Педагог-психолог
Парфенова Ю,В