

## Руководство для родителей по использованию ребёнком гаджетов

### Памятка для родителей

Воспитывая ребёнка, мы готовим его к взрослой жизни. Мы знаем, что он должен уметь общаться, трудиться, стремиться и добиваться целей. Гаджеты и интернет появились не так давно. И **обучение взаимодействию с ними** ещё не вошло в список традиционных задач по воспитанию. Многие родители оказываются в ситуации растерянности, когда в жизни ребёнка появляется гаджет.

Часто родители начинают устанавливать правила взаимодействия с гаджетами во время конфликтной ситуации с ребёнком. Утверждая свою власть/авторитет для ребёнка, родители во время конфликта пытаются утвердить те правила, которые по разным причинам «не прижились» и не обсуждались «в мирное время». Настоятельно НЕ рекомендуем в ситуации конфликта грозить ребёнку «лишить телефона на неделю», «выкинуть его сию же минуту», «отключить навсегда интернет» и подобное. Ребёнок, чьё взаимодействие с гаджетами, до этого момента не регулировалось определенными правилами, не только не поймёт вас, но и может в ситуации стресса и протеста против родительских ограничений поступить самым непредсказуемым образом.

Детям, чьё взаимодействие с гаджетами подчинялось определенным правилам, не стоит в конфликтной ситуации апеллировать к ограничениям или запретам по его использованию – таким образом вы только усугубите конфликтную ситуацию и настроите ребёнка против себя.

***Все правила и ограничения, а также изменение текущих правил, касающиеся использования интернета и гаджетов важно обсуждать и претворять в жизнь в ситуации, когда ребёнок вас слышит, доверяет вам, признаёт ваш авторитет, то есть тогда, когда между вами и ним нет конфликтов!***

### Правила, которые могут помочь взаимодействию ребёнка с гаджетами

**1. Ограничение по времени** лучше установить сразу. Вставьте "экранное время" в расписание дня ребёнка. Если ребёнок будет точно знать, в какое время он получит гаджет и через сколько должен его вернуть, ему не придётся беспокоиться в ожидании, "забивать" на другие дела или пытаться хитростью продлить время. Правила должны чётко выполняться и взрослым, и ребёнком. И не забудьте договориться о компенсации за нарушение правил.

**2. Осознанный выбор контента и игр** - это навык, который необходимо развивать у ребёнка с самого начала его общения с гаджетами. Сначала взрослый выбирает мультфильмы, которые смотрит ребёнок, и объясняет, что ему нравится в этих и не нравится в других мультиках. Затем ребёнок выбирает вместе с взрослым, что смотреть и во что играть. Далее ребёнок может делать самостоятельный выбор, но взрослый продолжает проявлять интерес к тому, чем увлекается ребёнок, вместе с ним анализируя важные моменты и, если нужно, ограничивая.

**3. Контроль эмоционального состояния** - важный момент в общении ребёнка с гаджетами. Научите ребёнка рефлексировать его состояние вовремя и после игры или просмотра видео. Если ребёнок напряжён или сильно нервничает, кричит в процессе игры, обратите его внимание на это. Важно, чтобы родители были в курсе контента, который «потребляет» ребёнок и отслеживали его психоэмоциональное состояние.

**4. Отслеживание возникновения зависимости** - задача родителей. Особенно если пункты 1-3 не выполняются. Если вы заметили у ребёнка признаки зависимости, не оставляйте это без внимания.

Дети, которые много времени проводят с гаджетами, уже очень скоро начинают проявлять следующие **признаки зависимости**:

### **1. Сильное внутреннее напряжение**

Движение, деятельность, подвижные игры способствуют снятию мышечного и психологического напряжения. Проводя долгое время сидя на одном месте и шевеля только одними пальцами, ребёнок лишается этой возможности. И всё напряжение, накопленное в школе (а его немало!), оседает в теле в виде мышечных зажимов.

### **2. Тревожность**

Ожидание возможности поиграть или посмотреть ролики вызывает чувство тревоги. Ребёнок не знает, чем себя занять, смотрит на часы или моментально бросает все дела, когда наступает "экранное время". Если есть угроза не получить гаджет, он может даже «впасть» в истерику.

### **3. Манипуляция и обман**

Ребёнок любыми способами старается заполучить гаджет и продлить время пользования. Ради гаджета он готов на всё: и уроки сделать, и полы помыть. Он легко попросит прощения за проступок, будет милым и ласковым только бы заполучить желаемое. Если его лишили телефона, он попросит мамин, чтобы позвонить бабушке (о которой не вспоминал уже месяц), чтобы справиться о её здоровье, а потом незаметно оставит телефон у себя. Постоянный обман и манипуляции портят отношения ребёнка с родителями.

### **4. Раздражительность и агрессия**

Дети называют время, проведённое с гаджетом, "отдыхом". На самом деле это не так. В играх часто происходят неудачи, ролики и сериалы изобилуют разного рода агрессией. Длительное общение с экраном вызывает напряжение глаз и нервной системы. ЭТО НЕ ОТДЫХ! Психика не справляется, устаёт. Как результат - раздражительность и агрессия, которые выплёскиваются на родных.

### **5. Апатия**

Чувство удовлетворения от собственной деятельности, творчество и самореализация - это основа внутреннего благополучия человека. Ради этого нам хочется жить. Виртуальный мир не может этого дать. Победы и приобретения в играх иллюзорны. Без живого общения, без деятельности, направленной вовне, уровень энергии падает. Наступает состояние апатии.

***Уважаемые родители! Ребёнок по природе своей должен познавать РЕАЛЬНЫЙ МИР, идти вперёд, реализовывать свои таланты. Но он не будет и не захочет этого делать, когда его сознание заключено в экране гаджета.***

Для детей гаджет - это самый простой и быстрый способ получения: информации, подарков и наград, чувства собственной силы и непобедимости, удовольствия от победы, признания, общения, наживы. Ещё можно выплеснуть свою злость и агрессию, нарушать правила, убивать, грабить и т.п. В виртуальном мире есть много возможностей! *Только к реальному развитию уверенности, силы, воли, самореализации, умению достигать цели и эффективно взаимодействовать с людьми это не имеет никакого отношения.* Вне компьютерного мира такой ребёнок и подросток может быть слаб и безволен.

**ВАЖНО ПОНИМАТЬ**, что современному человеку умение пользоваться компьютером и ориентироваться в сети необходимо. Существуют качественные игры и приложения, позволяющие детям развивать логику, память, изучать иностранные языки. Необходимо только правильно сориентировать ребёнка. Набирает обороты онлайн-образование, это удобно и открывает огромные возможности. Не нужно полностью ограждать детей от гаджетов и запрещать им пользоваться интернетом. Важно уделять внимание ребёнку, доносить до него значение настоящих ценностей – семьи, дружбы, общения, развития. А гаджеты должны быть только помощниками в жизни и достижении успеха.

Если вы хотите получить квалифицированную консультацию по вопросам взаимодействия ребёнка с гаджетом, вы можете обратиться к психологу.

**Телефон для записи на психологическую консультацию - ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**