

КАК ОГРАНИЧИТЬ ВРЕМЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА ТЕЛЕФОНОМ БЕЗ СКАНДАЛА И ОБИД



Современные дети рождаются со смартфонами в руках. Как бы родители не боролись с этим, отрезать детей от цифрового мира вряд ли получится. Знакомить ребенка со смартфоном нужно – это часть современной жизни, без которой ее уже сложно представить. Правда, при раннем знакомстве есть определенные риски, которые связаны с нарушением возрастных норм развития.

Смартфон ни в коем случае не должен заменять ребенку родителя, как бы заманчиво не было «перекинуть» воспитание на интернет-контент или сделать телефон «нянькой» для малыша. В руках у ребенка-дошкольника гаджет должен появляться дозированно и под родительским присмотром.

ВОЗ рекомендует детям до 7 лет проводить перед экраном не более 45-50 минут в день. Как же ограничить время, проводимое ребенком с гаджетом?

Гаджеты не должны быть единственными приятными и интересными впечатлениями. Потому что, если ребенку до 7 лет кажется, что время перед экраном – самое интересное, это тревожный звонок. Ему должно быть интереснее с родителями, с друзьями, братьями и сестрами, во время игр и прогулок.

Реальная жизнь всегда должна быть интереснее и насыщеннее виртуальной. Сделайте реальность привлекательнее. Если у вас какое-то время были ограничения (ребенок болел, и вы нигде не были) и время перед экраном увеличилось, всегда старайтесь вернуться к норме.

Важна согласованная позиция обоих родителей в вопросе гаджетов очень важна. Если ее нет, то вам нужно обсудить все основные моменты, связанные с гаджетами, чтобы вы друг с другом не конфликтовали. Важно услышать друг друга и прийти к общему решению.

Что делать, если ребенку сложно оторваться от экрана

Вместе с ребенком договоритесь о временных рамках и научите его самого отслеживать время.

Использовать «правило 3 звонков». Когда вы предупреждаете, как в театре, что время заканчивается. Вы используете не просто таймер, который срабатывает за две минуты до окончания экранного времени, за минутку до окончания экранного времени, и в то время, когда уже пора выключать. Это работающий способ.

Предупреждать дополнительный раз. Если ребенок не может оторваться после трех предупреждений, то можно использовать дополнительный раз – еще один звонок.

Говорить об «отрицательных последствиях» скандала. Если ребенок отдал гаджет со скандалом, после всех звонков таймера, то предупредите его о последствиях – в следующий раз экранное время будет сокращено. Это работает, начиная с 4-4,5 лет.

Будьте примером для ребенка. показывайте ребенку увлекательную, насыщенную жизнь, а главное – стремитесь сами ею жить! Тогда ваш ребенок будет тоже к этому стремиться, потому что дети повторяют за взрослыми. И еще один важный нюанс: родителям самим стоит больше отрываться от своего телефона, подавая тем самым хороший пример.

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (4162) 226-247 или на сайте родители28.амур-уро.рф Консультации оказываются бесплатно.