

Для профилактики формирования у ребенка зависимости от гаджетов старайтесь выполнять следующие рекомендации:

- Используйте гаджеты только как рабочий инструмент. Соответственно, знакомить ребенка с гаджетами становится необходимостью только в преддверии школьного возраста. Однако, уже в дошкольном возрасте ребенок может учиться использовать отдельные функции гаджетов (камеру, секундомер, калькулятор и пр.), желательно, в контексте сюжетно-ролевой игры (например, играя в «Магазин», в роли продавца посчитать сумму покупки на калькуляторе, или засечь время для показа в игре «Крокодил», или в роли юного натуралиста организовать съемку интересных животных или растений). Помогайте ребенку осваивать новый инструмент, но используйте его дозированно.
 - Если ребенку скучно – предлагайте сделать что-то интересное вместе (любое совместное творчество, чтение, игры, прогулки, спорт, походы, готовка, ремонт, любая работа по дому и т.д.). Если в данный момент Вы не можете уделить ему время, договоритесь о времени, к которому Вы освободитесь. А пока ребенок ждет Вас – предложите на выбор несколько интересных занятий (чтение, рисование, конструирование, лепка и др., а также любая посильная помощь по дому).
 - Ограничьте время использования гаджетов для развлечений. Младшим школьникам — не давать телефон больше чем на час в день, для старших школьnikov — время может дойти до 2 часов. Желательно разбивать это время (например, полчаса после школы и полчаса после выполнения уроков).
 - Договоритесь о «свободных зонах». Например, каждый может пользоваться телефоном в своей комнате, но на кухне никто с гаджетами не сидит. Возьмите за правило не совмещать гаджеты с другими повседневными делами (прием пищи, уборка, гигиенические процедуры), ограничьте зону их влияния. Главное, соблюдайте эти правила сами.
 - Старайтесь все доказывать своим примером. Если ребенку нельзя сидеть в телефоне, не садитесь при нем играть в «Веселую ферму». Вы — главный пример для детей.
 - Не будьте слишком строги к смартфонам. Есть множество полезных приложений, которыми ребенок может пользоваться для самообразования и обучения.
- И помните, что гаджеты – это необходимый ребенку инструмент для жизни, а ее наполненность и содержание создается теплотой и радостью от живого общения и совместной деятельности в семейном кругу.

Примите на семейном совете правила:

- Не трогать телефон перед сном. Игры или просмотр фильмов непосредственно перед сном возбуждают нервную систему, поэтому ребенку будет сложно уснуть и он не выспится. Договоритесь, что за час до сна он убирает все гаджеты. Вместо смартфона предложите ему интересную книгу.
- Не стоит одновременно использовать несколько гаджетов. Дети умудряются смотреть телевизор, играть в компьютерную игру и проверять соцсети в один момент. В итоге ребенок не может нормально сосредоточиться ни на чем. Установите правило: только один экран за раз.
- Не пользоваться телефоном во время еды. Совместный завтрак или ужин – время для семейных разговоров, а не для проверки соцсетей. Кроме того, использование смартфона во время еды отрицательно влияет на пищеварение.
- График доступа к играм и социальным сетям. Установите четкое расписание, согласно которому ребенок сможет пользоваться гаджетами.
- Сделайте смартфон полезным. Вместо того чтобы отбирать телефон, установите интересные обучающие приложения, подпишите ребенка на интересные и полезные каналы в ютубе.
- Свободное время для гаджетов. Если ребенок сделал уроки, убрался в комнате и выполнил другие домашние обязанности, разрешите ему пользоваться телефоном или компьютером в определенные дни на протяжении нескольких часов.
- Дни без телефонов. Соберитесь всей семьей в выходной и сходите за покупками, в кино, на прогулку, займитесь спортом. Родители должны показать ребенку на своем примере, насколько интересной и насыщенной может быть жизнь без гаджетов.
- Отключите push-уведомления. Видя какое-то сообщение на экране, ребенок всегда будет пытаться заглянуть в телефон. После отключения уведомлений такое желание появляется значительно реже.

- Заведите домашнего питомца. Любой ребенок мечтает о собаке или кошке. На заботу о любимом животном уходит определенное время, которое ребенок будет тратить с удовольствием. Это не только отвлечет его от гаджетов, но и положительно повлияет на развитие чувства ответственности и эмпатии.

Вредные советы

Как сформировать у ребенка зависимость от гаджетов?

- Ранний возраст (1-3 года). Если ребенок просит Вашего внимания и общения (кричит, плачет, капризничает) – давайте ему в руки гаджет! Яркие быстро меняющиеся картинки, веселая музыка, доброжелательные персонажи мультфильмов «успокоят» его моментально, а через несколько лет упорной практики и вовсе заменят ему живое общение с родителями. Главное – использовать этот легкий способ при любых неприятных эмоциях. Мозг ребенка быстро научится: если тебе плохо – незачем просить поддержки, не нужно решать проблему, лучше убежать от реальности в сферу развлечений за новой порцией дофамина! Ведь это так легко! А каким «удобным» становится ребенок для родителей и других взрослых – не мешает, не кричит, не просится на ручки! Правда в будущем его ждут проблемы с самостоятельным преодолением трудностей, решением жизненно важных задач взросления, принятием ответственности за свою жизнь и свое счастье.
- Дошкольный возраст (3-6 лет). Если ребенок постоянно просит Вас поиграть с ним – смело вручайте ему гаджет, только не забудьте установить на него побольше игр! Да, возможно, ребенок станет немного нервным – появятся тики, нарушится сон, он будет чаще уставать, станет вялым и грустным, или наоборот, беспокойным и раздражительным. Зато родителям не нужно напрягаться – придумывать совместные игры и занятия. И ребенку легче – в играх ведь правила не такие строгие, как в жизни, да и самих жизней в игре бесконечное множество – расплата за ошибку невелика! Конечно, ребенку в будущем будет сложно адаптироваться в реальном мире, понимать и соблюдать социальные правила и ограничения, появится агрессия, жестокость, эгоизм в общении со сверстниками. Но это ведь их проблемы, главное – ребенок не мешает родителям!
- Школьный возраст (6-10 лет). Если Вы все сделали «правильно», к этому возрасту у ребенка уже вполне может сформироваться зависимость от гаджетов. Если он не проявляет интереса к учебе, общению со сверстниками (если это не игры с гаджетами), спорту, творчеству и другим занятиям, ему трудно прилагать даже минимальные усилия в выполнении домашних заданий и других поручений, в отсутствие гаджетов он выглядит равнодушным, отстраненным, вялым и апатичным, а единственное, что приносит радость – это время, проведенное с телефоном, то Вы у цели! Ваш ребенок уже зависим. Чтобы усилить эффект, можно давать ребенку гаджеты всякий раз, когда у него что-то не получается (в выполнении уроков, помощи по дому, освоении какого-то навыка). Так ребенок вырастет пассивным, бездеятельным, ленивым, с ним будет неинтересно общаться сверстникам, он будет неуспешен во всех сферах, где необходимо прилагать хоть какие-то усилия.
- Подростковый возраст (10-15 лет). Здесь зависимое поведение расцветает «во всей красе». Гаджеты занимают теперь и сферу общения. Поэтому если подростку трудно выстраивать отношения со сверстниками, проявлять себя во внешнем социальном мире – Вы уже знаете «отличный» способ ухода от реальности в иллюзорный мир развлечений! Да, скорее всего подросток не сможет в будущем создать семью, освоить профессию, не сможет полноценно реализовать себя в реальной взрослой жизни. Теперь он – инвалид и теперь это – Ваша проблема.