

Возвращение в реальность: как побороть детскую зависимость от смартфона и социальных сетей



- Следите, чтобы в жизни ребенка было больше живого общения. Для этой цели вы можете предложить пойти вместе на выставку, прогуляться, или позвать друзей ребенка на чаепитие.
- Ребенок не должен проводить в социальных сетях больше двух часов в день.
- Не позволяйте своему чаду сидеть со смартфоном в руках на семейных мероприятиях и во время приема пищи.
- Спланируйте график ребенка так, чтобы на интернет оставалось как можно меньше времени. Отдайте его в спортивную секцию, в музыкальную школу, на курсы языков. Чем больше ваше чадо увлечется каким-нибудь полезным хобби, тем меньше ему захочется тратить время впустую с телефоном в руке.
- Попытайтесь ненавязчиво узнать причину, почему виртуальный мир ему интересней реального, возможно, у ребенка проблемы в общении со сверстниками, или ему не хватает новых эмоций. В таком случае, следует больше времени уделять семье, планировать совместный отдых и делать себе небольшие праздники, главное – как можно больше живого общения.
- Отправляясь в отпуск, не ищите жилье с Wi-Fi. Лучше захватите для малыша парочку полезных книг.
- Просите, чтобы ребенок вместо отправки SMS перезванивал вам. Проявляйте искренний интерес к увлечениям ребенка. Часто социальные сети дают ребенку возможность почувствовать, что у него много единомышленников и поэтому он прячется там от окружающих, которые, возможно, не так благосклонно настроены к его хобби.
- Попытайтесь узнать, чем интересуется ваше чадо, чтобы говорить с ним на одном языке.
- Родителям стоит также обзавестись своим хобби, и это должно быть нечто отличное от отдыха перед телевизором, что в принципе тоже можно приравнять к побегу от реальности. Вам следует на собственном примере показать, как можно продуктивно проводить время без использования современных гаджетов.
- Родителям следует использовать телефон только по назначению: никаких игр при ребенке и бесконечной переписки по работе.

- Не давайте малышу гаджет перед сном, ведь это может стать причиной нарушения концентрации внимания, привести к бессоннице, и, как следствие, к хронической усталости, раздражительности и детской депрессии.
- Сделайте в доме зону, свободную от гаджетов. Наиболее подходящей для этого является кухня: процесс приема пищи не должен сопровождаться просмотром новостей, мультиков, видеороликов и прочего. У вас появится время и место, где вы можете поговорить, обсудить домашние дела, спланировать совместное время.
- Устраивайте совместный отдых без телефонов. Раз в неделю, отправляясь на прогулку с семьей, оставляйте все телефоны дома.

Мамам нужно учесть, что тотальные запреты на игры и цифровой контент – бесполезны и не продуктивны, поэтому не стоит избирать подобный метод, чтобы побороть детскую зависимость от гаджетов.

Стоит отметить, что мобильный телефон является своего рода критерием эффективности всех родительских усилий и если ребенку достаточно внимания и поддержки со стороны родителей, у него не будет необходимости использовать телефон для борьбы с одиночеством.

Социальный педагог Кулик А.Ю.
Стационарное отделение