**Консультация для родителей**

**«Как отвлечь ребенка от гаджетов»**

Давать или не давать ребенку гаджет – самая обсуждаемая тема на родительских форумах. С одной стороны, без современных технологий не обойтись. Но ведь все знают, как стремительно у детей развивается компьютерная зависимость. А когда приходится отбирать смартфоны и запрещать планшеты, родители тут же превращаются в недругов. Обстановка в семье становится негативной и напряженной.

Как этого избежать и не дать виртуальному миру захватить вашу семью в заложники?

Действительно, гаджеты – это очень удобно и даже полезно. Существует множество приложений и обучающих программ для детей разного возраста.

Например, игры, развивающие логику и мышление – головоломки, бродилки, игры-загадки. Познавательные игры, которые знакомят ребенка с окружающим миром. С их помощью можно изучать алфавит, иностранные языки, разучивать стихи и песенки. Красочные картинки и имитация «живого» общения с любимыми героями мотивирует на прохождение все более сложных уровней.

С другой стороны, бесконтрольное погружение в игры и длительное нахождение за монитором пагубно сказываются не только на физическом здоровье, но и психическом состоянии ребенка. Из-за планшетов и смартфонов ухудшается зрение и сон, падает иммунитет, наблюдается задержка в развитии речи и моторики, нарушается двигательная активность, теряется интерес к занятиям в реальном мире. Ребенок становится нервным, раздражительным, капризным.

Современный двухлетний малыш уже активно пользуется гаджетами. Он умеет включать музыку и фильмы, играть и заходить в интернет. Многие родители радуются успехом крохи и отмечают то, какой он уже смышленый к своим годам. Кроме того, у взрослых появляется свободное время.

Но врачи и психологи отмечают негативное влияние [гаджетов на здоровье детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/gadzhety). Малыши за короткий срок привязываются к смартфонам и планшетам. К школьному возрасту у ребёнка уже формируется зависимость от интернета и игр. Такие дети растут агрессивными и нервными. Они не умеют общаться и контактировать с окружением, хуже учатся.

Чтобы избежать зависимости и негативного влияния гаджетов, не рекомендуется приобщать малыша к технике минимум до двух лет. Важно подбирать подходящий детский контент и ограничивать время пользования. Так, детям трех-пяти лет педиатры советуют проводить за смартфонами не дольше часа в день. Ребятам 6-18 лет - до двух часов в день.

Конечно, соблазн занять ребенка хотя бы на полчаса, чтобы закончить свои дела или отдохнуть, очень велик. Но не стоит увлекать ребенка младше трех лет гаджетами.

В этом возрасте необходимо, чтобы ребенок развивал мелкую моторику, познавал мир через тактильный контакт. Распутывание веревочек, знакомство с реальными игрушками, игры с мамой будут не менее интересны для малыша, и гораздо полезнее автоматического нажатия на кнопочки.

Если же малыш уже пристрастился к гаджетам, важно подобрать подход к ребёнку, чтобы не навредить еще больше и не испортить отношения с детьми. Давайте разберемся как отучить ребенка от телефона и планшета.

Вот несколько советов от психологов.

**Откажитесь от гаджетов сами.**

Родители - главный пример для детей. Современные родители сами практически не выпускают телефон из рук. Поэтому начните с себя - реже пользуйтесь техникой, особенно при малыше. Поддерживайте контакт с ребенком, вместе играйте, читайте, гуляйте. Доказывайте собственным примером, что в жизни много интересных занятий, кроме гаджетов;

**Вместе трудитесь.**

Совместная деятельность детей и родителей - это не только развлечения, но и бытовые дела. Приучайте детей к уборке, готовке, уходу за домашними животными, труду на даче и так далее. Это не должна быть обычная формальность. Пусть малыш несет ответственность за проделанную работу. Отмечайте успехи, хвалите и оценивайте вклад, который он вносит в дела семьи. Отмечайте, если ребенок проявляет инициативу и самостоятельно убирается, гуляет с собакой или выполняет другую важную работу без напоминаний и указаний взрослых. Тогда любой труд обретет смысл. Он станет важен и интересен малышу.

**Найдите альтернативное занятие.**

Подумайте, чем можно заменить игры на компьютере и общение в социальных сетях. Это должна быть равнозначная замена и желательно социальная. Подходящим вариантом станет детский садик, кружки, студии и даже классическая детская площадка во дворе.

По совету детского психолога, нужно предложить такие занятия, которые покажутся более интересными и захватывающими, чем компьютерные игры. Учитывайте, что нравится малышу.

Если он следит за любимой футбольной командой, поиграйте вместе в футбол или отдайте малыша в соответствующую секцию. С фанатом музыкальных групп чаще ходите на концерты. Если дети любят пиццу, приготовьте блюдо вместе.

**Запишите ребенка в секцию.**

Здесь важно учитывать интересы малыша, а не реализовывать родительские желания и амбиции. Если он еще маленький и не может самостоятельно определиться, понаблюдайте за ним и попробуйте разные варианты. Вы можете выбрать творческие или спортивные кружки. Выбранная деятельность должна помочь ребенку почувствовать себя важным. Кроме прочего, она должна быть интересной и полезной.

**Помогите ребенку социализироваться.**

Научите малыша принципам общения, помогите найти друзей и поощряйте совместные игры. Для улицы выбирайте активные и спортивные игры, для дома - спокойные развивающие и настольные. Игры и общение со сверстниками помогут оторвать ребенка от планшета или смартфона. Кроме того, это формирует характер, учит отстаивать собственные интересы, работать в команде, договариваться и т. д. С помощью игр со сверстниками малыш получает новые знания и умения.

Лучшая социализация - отправить малыша в детский сад или другое подобное заведение. Здесь дети соблюдают режим, учится общаться с другими детками. В детском саду в почете классические игрушки, среди которых куклы и машинки, кубики и конструкторы, пирамидки и так далее. Для детей проводят игры и развивающие занятия. Они занимаются спортом и гуляют несколько раз в день.

**Заведите домашнее животное.**

К такому шагу готов не каждый родитель. Но в первую очередь должен быть готов малыш. Помните, что животное - это не игрушка, а большая ответственность. Доверьте малышу часть забот по уходу за питомцем. Он может кормить и гулять с животным. Не обязательно заводить собаку или кошку. Можно остановиться черепашке или хомячке, которые не занимают много места и не требуют выгула. Но каждый питомец отличается особенностями ухода.

Кстати, это отличное решение, если у малыша мало друзей и сложно с социализацией. Общение и уход за домашним животным раскрепощает ребенка. Он становится более активным и живым, легче идет на контакт и общается.

**Определите правила пользования гаджетами в вашей семье.**

Введите строгое ограничение по времени, когда малыш сможет использовать технику. Установите временной лимит - 20, 30, 40, 60 минут в день. Не разрешайте пользоваться телефоном в процессе еды, прихода гостей, общения с родными, прогулки и так далее. Объясняйте, почему в данный момент малыш не может использовать гаджет.

Приучайте к тому, если приходят гости - нужно общаться. Выключайте компьютер и убирайте гаджеты. В первые десять минут дети могут обижаться. Но скоро они находят интересные занятия, начинают играть.

Ребенок может отрываться от гаджетов, если только его жизнь наполнена интересными и яркими событиями. Если он видит, что его увлечения и деятельность интересны и важны для родителей.

Кроме того, ребенок может замечать, что для родителей и семьи планшет или смартфон являются приоритетными и важными вещами.

Поэтому отложите гаджеты в сторону и займитесь малышом!

Поставьте на некоторые программы пароль, удалите развлекательные приложения и заблокируйте подобные порталы. Оставьте развивающие игры и приложения, книги и загадки, обучающие программы. Тогда малышу станет не интересно слишком долго сидеть за смартфоном.

Ребенок может отрываться от гаджетов, если только его жизнь наполнена интересными и яркими событиями. Если он видит, что его увлечения и деятельность интересны и важны для родителей. Если у крохи много друзей и есть с кем общаться.

Кроме того, ребенок может замечать, что для родителей и семьи планшет или смартфон являются приоритетными и важными вещами. **Поэтому отложите гаджеты в сторону и займитесь малышом!**