*19.03.2022г.*

*КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ*

# **«КАК ОТВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ГАДЖЕТОВ»**

*Представленный материал рекомендуется использовать на родительских собраниях. В статье – четыре рекомендации для родителей, которые помогут отвлечь детей от гаджетов. Данные советы позволят родителям уменьшить тревожность, когда школьники проводят много времени в виртуальной реальности, а также переключить детей на другие занятия. Еще есть памятка, чтобы помочь ребенку проводить меньше времени в гаджетах.*

Родителям удобно, когда дети играют с гаджетами. Школьники спокойны и увлечены, а родители в этот момент могут заняться своими делами. Но через некоторое время взрослые замечают, что дети все больше времени проводят в виртуальной реальности. Тогда у родителей появляется тревожность. Они беспокоятся, что у ребенка может появиться зависимость от гаджетов. В таком случае родители могут прийти в школу и обратиться за советом к педагогам.

Объясните родителям, что есть ситуации, которые должны вызывать беспокойство, когда ребенок проводит много времени в виртуальной реальности. Например, если школьник все время находится в гаджетах. Причем такой ребенок часто не имеет увлечений, отказывается общаться со сверстниками в реальной жизни, не хочет ходить в школу и даже забывает о необходимых вещах – еде или сне. Если к вам пришел родитель с такой проблемой, то порекомендуйте ему обратиться за помощью к специалистам. Например, школьному педагогу-психологу.

Если ребенок проводит свободное время в гаджетах, но при этом учится, общается со сверстниками, посещает кружки или секции, помогает в домашних делах, то успокойте родителей. Ведь виртуальная реальность постепенно становится частью нашей жизни. И такая ситуация не должна вызывать сильное беспокойство у родителей.

*Чтобы помочь родителям снизить тревогу за ребенка, который проводит много времени в виртуальной реальности, используйте рекомендации, которые помогут снять обеспокоенность взрослых и разнообразить досуг ребенка.*

***Подарите ребенку новые впечатления***

Родителей устраивает, когда все дни проходят по одному сценарию: ребенок гуляет в одних и тех же местах, занимается одними и теми же делами. Причиной недостатка новизны могут быть кружки и занятия, которые не соответствуют интересам или возрасту школьника.

Когда дома отсутствуют книги или родители не читают и не обсуждают их с детьми, ребенок не стремится проводить свободное время за чтением. Ему это неинтересно. Иногда книги в семейной библиотеке не соответствуют возрасту ребенка, что также приводит к потере интереса к чтению.

К игровой зависимости может привести и чрезмерная забота родителей. При первой неудаче школьника, они делают все за него. Родители не дают ребенку пробовать, рисковать и ошибаться. Ученик не сталкивается с трудностями и не пробует новое.

**Что порекомендовать родителям.** Посоветуйте родителям разнообразить повседневную жизнь ребенка. Предложите придумать различные занятия дома и на улице. Например, можно обсудить или изготовить что-то новое, заняться творчеством. У школьника должна быть возможность контактировать с разными людьми: ровесниками и взрослыми.

Следует увеличить количество новых событий в жизни ребенка. Если у родителей есть материальные возможности и складывается благоприятная эпидемиологическая ситуация, предложите отправиться в путешествие или дом отдыха. Также можно посетить пробные занятия в студиях и кружках. Если школьнику понравится, он захочет посещать их на постоянной основе.

Если материальные возможности родителей ограничены, посоветуйте посещать бесплатные мастер-классы или пешеходные экскурсии. Еще можно предложить школьнику поучаствовать в бесплатных психологических занятиях.

Пусть родители попросят ребенка помочь приготовить обед или помочь в ремонте какой-нибудь техники. Можно устроить пикник, сходить на рыбалку или за грибами. Порекомендуйте предоставить школьнику возможность заниматься чем-то самостоятельно. Например, пусть не следит за порядком во время творческих занятий и пробует новое.

***Разговаривайте с ребенком***

***и разрешайте ему общаться с ровесниками***

Если родители взаимодействуют с ребенком только в бытовых ситуациях, то ему может не хватать общения с ними. Родители не разговаривают содержательно и не отвечают на вопросы. Например, когда вместо ответов школьник получает высказывания, такие как «так надо», «потому что», «отстань» или «иди к папе с этим вопросом».

Дефицит общения возникает и в ситуации, когда родители не проводят время с ребенком, часто отвлекаются и уходят. Когда школьник вынужден следить за младшим братом или сестрой и выполнять родительские бытовые обязанности, у него появляется недостаток общения со сверстниками.

Иногда родители оценивают увлечения и занятия своего ребенка как странные, глупые и бесполезные. Вместо этого они перегружают его развивающими и учебными занятиями. У ребенка не хватает времени на деятельность, которая ему нравится.

**Что порекомендовать родителям.** Электронные игры в какой-то степени диалогичны, поэтому они привлекают детей, которые испытывают одиночество. Посоветуйте родителям больше разговаривать со своим ребенком. Не нужно проявлять негатив по отношению к нему: ругать, поучать и уговаривать.

Родителям в разговоре не следует фокусироваться на обязанностях ребенка или домашних правилах. Лучше говорить о жизни и других людях. Общаться не с целью чему-то научить или от чего-то предостеречь.

Нужно больше взаимодействовать с ребенком, спрашивать о чем-то или советоваться. Порекомендуйте родителям выслушать своего ребенка до конца, реагировать не на форму, а на содержание слов. Следует расширить количество тем для диалога, а членам семьи больше времени проводить вместе.

Пусть родители поддержат желание школьника общаться со сверстниками. Для этого нужно расспросить об одноклассниках и друзьях, о хороших и плохих отношениях в окружении ребенка. Главная задача – воздержаться от прогнозов, которые напугают школьника или обесценят ровесника в его глазах. Например, «Никто с тобой общаться не будет!» или «Они все ужасные!». Чтобы ребенок расширил круг общения, нужно разрешить ему посещать места, где собираются его сверстники.

=============================================================

***СПРАВКА***

***ВОЗ признала зависимость от видеоигр заболеванием и включила его в новое издание Международной классификации болезней. Документ вступил в силу с 1 января 2022 года***

 **=============================================================**

***Установите эмоциональный контакт с ребенком***

Ребенок с зависимостью – всегда тот, кто в глазах родителя не очень хорош. Ему кажется, что его видят неудачником, которого нужно переделывать и контролировать. Ведь родители считают, что хороший ребенок – это послушный ребенок. Они требуют, чтобы школьник не мешал, занимался чем-то самостоятельно и не нарушал порядок. Эмоционально неблагополучный ребенок уходит в игру от родительского разочарования и несчастливости повседневного мира.

**Что порекомендовать родителям.** Посоветуйте родителям проявлять больше внимания и интереса к школьнику. Не нужно критиковать или оценивать его. Лучше спросить, что ребенок чувствует, почему выбрал то или иное занятие. Родителям следует избегать вопросов, которые доказывают их правоту. Например: «Опять отвлекаешься?», «Ты что, еще не сделал?!».

Предложите родителям помочь школьнику чувствовать себя успешным. Для этого нужно одобрять и поддерживать ребенка, но не преувеличивать его достижения. Также следует выражать радость от общения и проявлять интерес к его делам. Родителям следует выражать эмоции по отношению к ребенку: проявлять любопытство или выражать сочувствие.

Зачастую для школьника игра – единственный способ выразить негативные эмоции, который разрешают родители. Не нужно запрещать ему злиться. Лучше научить выражать агрессию способами, которые приемлемы.

***Договоритесь с ребенком о границах и правилах***

Ребенок не понимает, можно или нельзя играть с гаджетом, если родители не могут ясно выразить свое отношение к этому. Например, требуют прекратить игру, только когда злятся.

В семье могут разрешать школьнику играть в качестве поощрения и запрещать, если он нарушает правила. Также, когда родители не могут остановить игру ребенка, они меняют решение в ответ на его негативные эмоции. Все это говорит о том, что четких правил нет.

**Что порекомендовать родителям.** Чтобы избежать стихийного воспитания, предложите родителям сформулировать и записать правила и требования, которые они хотят предъявить ребенку. Следует быть краткими. Три четких и реализуемых правила лучше, чем тридцать три, которые зависят от настроения взрослых.

Когда родители будут формулировать требования, пусть отталкиваются от обязательных ежедневных дел и действий, которые категорически запрещены. Придерживаться этих правил нужно всем членам семьи вне зависимости от настроения или усталости.

Посоветуйте родителям вместе с ребенком выбрать и использовать один вид поощрения и один вид наказания, которые не связаны с электронной игрой и не унижают школьника. Лучше спросить напрямую, какую родительскую реакцию он ожидает в ответ на нарушение правил и чего хотел бы в качестве поощрения.

Пусть родители используют однозначные и понятные высказывания, чтобы выразить свое отношение к ребенку. Свое пожелание взрослые должны обозначать твердо, но спокойно и ясно. Например: «Я прошу тебя прекратить это делать», «Остановись», «Доделай», «Убери».

Родителям нужно избегать риторических и двусмысленных высказываний. Например, таких фраз, как «Да что ты делаешь!», «На что это похоже?», «Что же это такое?», «Когда же ты наиграешься?» или «Ты что, самый умный?».

*Источник информации:* [*https://e.zamdirobr.ru/955738?utm\_medium=letter&utm\_source=letter\_client&utm\_campaign=letter\_client\_2022.03.19\_er\_szdsh\_19032022&utm\_content=4844156&btx=4844156&mailsys=ss&token=31a9e128-bcaa-11a0-937d-2d01288ed419&ttl=7776000&ustp=F*](https://e.zamdirobr.ru/955738?utm_medium=letter&utm_source=letter_client&utm_campaign=letter_client_2022.03.19_er_szdsh_19032022&utm_content=4844156&btx=4844156&mailsys=ss&token=31a9e128-bcaa-11a0-937d-2d01288ed419&ttl=7776000&ustp=F)

 *Материал подготовлен руководителем ШМО Стефутиной И.В.*