

Сценарий выступления и текст к презентации на тему:

«Как вернуть ребенка в реальный мир»

Введение.

Здравствуйте, уважаемые родители. Меня зовут Я педагог-психолог, который работает с вашими детьми. Проблема гаджетомании сейчас стоит очень остро во многих семьях и не обошла она и наш детский сад. На этой встрече мы попытаемся:

- разобраться, почему детям опасно слишком сильно увлекаться гаджетами;
- изучим опасности, которые подстерегают ребенка в сети на разных этапах развития.
- Я поделюсь секретами, как сделать так, чтобы время, проводимое перед экранами, не причиняло вреда;
- помогу вернуть контроль над привычками детей и создать спокойную семейную обстановку, чтобы девайсы приносили всем только пользу.

№ слайда	Содержание
1 слайд	<p>Скажу прямо - я за новые технологии! Выключать и запрещать – это не мой метод. Технологии, без сомнения, изменили нашу жизнь. Они помогают и упрощают каждый день нашего существования. Я считаю, что важно найти здоровый сбалансированный способ интегрировать цифровой мир в повседневную жизнь любого человека, не создавая при этом проблем в общении с ребенком. «Но разве это возможно?» - спросите вы. Конечно!</p> <p>Это не так уж сложно, если уделить данному вопросу совсем немного усилий и времени. Скажу сразу - не существует волшебной таблетки или моментального способа оторвать ребенка от экрана. Но этого и не надо делать! Бессмысленно демонизировать гаджеты и огульно запрещать детям ими пользоваться. Запреты не приводят к желаемым изменениям, более того, в случае запретов компьютер, телефон или планшет становятся самоцелью, обретают еще большую значимость.</p> <p>Что действительно необходимо современным родителям, так это:</p> <ul style="list-style-type: none">• осознавать риски, которые подстерегают ребенка в цифровом мире –

	<p>чтобы суметь вовремя предупредить о них ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none">• контролировать ситуацию со временем, которое ребенок проводит в цифровом мире – чтобы помогать сформировать здоровые привычки;• создавать в реальном мире атмосферу психологической безопасности и комфорта – чтобы ребенку было хорошо здесь, а компьютерная игра и телефон превратились лишь в способ немного развлечься или пообщаться.
2 слайд	<p><i>«Мой ребенок сидит играет в игры на телефоне и планшете сутками напролет. Пытались выключить – он в истерику, бьется головой об стену, бросается на пол, доводит себя до рвоты».</i></p> <p>Подобные обращения можно услышать уже от родителей детского сада. Да, ситуация действительно патовая. Я знаю еще немало историй, которые похожи на эту. И в каждой из этих историй нам удалось решить эту проблему, но это произошло не в один день по мановению волшебной палочки. Проблема возникла не сейчас и разрешить ее простым хирургическим способом – отрезать доступ к гаджету, не удастся. Все изменения будут проходить шаг за шагом, без «революций» и разрушения отношений «до основанья, а затем ...». Переосмысливать и перестраивать ситуацию придется сначала родителям, а затем уже ребенку. Именно со взрослых начинается любая реальная помощь. Но результат будет более прочным и долговременным, чем ломка ребенка через коленку.</p> <p>Известный британский детский психолог Элизабет Килби написала целую книгу «Гаджетомания» о том, как избавиться от зависимости от гаджетов. Она предлагает пошаговую систему:</p> <ol style="list-style-type: none">1. шаг. Первичная проверка наличия зависимости. Для этого нам понадобится чек-лист «Тревожные звоночки», который я раздам чуть позже.2. шаг. Анализ актуального развития. Чек-лист «Актуальное развитие ребенка». Вы самостоятельно проведёте анализ социального, коммуникативного, познавательного развития ребенка. Чек-лист «Актуальное развитие ребенка».3. шаг. Самомотивация. Часто нам не хватает просто сил и воли, чтобы начать действовать. Мы постараемся вместе найти эту мотивация, проведя анализ интернет-опасностей и угроз.4. шаг. «Один в поле не воин». Поэтому, необходимо провести поиск единомышленников и запастись поддержкой близких и значимых людей.5. Шаг. Устанавливаем правила для детей до 7 лет. Знакомимся с программами родительского контроля.

	<p>б. Шаг. Учимся решать конфликты, которые, к сожалению, неизбежны, но бояться их не надо. Навык ненасильственного общения.</p> <p>Давайте ответим на вопрос: влияет ли Интернет на психику детей?</p> <p>На мой взгляд, влияет. Особенно подвержены этому влиянию дети, имеющие трудности в реальной жизни: тяжёлая семейная обстановка, развод, длительная болезнь, гиперопека или отсутствие внимания со стороны родителей, трудности в учебе или в общении со сверстниками, заниженная самооценка.</p>
3 слайд	<p>В компьютерной игре этих проблем нет, поэтому ребенок сбегает в мир, который удовлетворяет его естественные потребности: в стабильности, в комфорте, во внимании и признании. Интернет дает возможность окунуться в воображаемый мир, удовлетворить свою фантазию, отринуть скучные и неприятные будни. Поколение назад примерно ту же роль выполняли книги и хобби. Когда я консультирую родителей, я всегда обращаю внимание на то, что так называемая «зависимость» может быть симптом другой, более серьезной проблемы, без решения которой «симптоматическое лечение» будет бессмысленным. Степень и характер влияния компьютерных игр и интернета в таком случае имеют прямую зависимость от трудностей в реальном мире. Поэтому немало внимания на нашей встрече мы будем уделять тому, как разговаривать с ребенком? На что следует обратить внимание в том или ином возрасте?</p> <p>Сейчас я раздам вам небольшой Чек-лист «Тревожные звоночки». Это опросник для самодиагностики. Заполните его, пожалуйста, прежде чем мы продолжим. Результаты показывать не надо. Это самодиагностика и выводы делать только вам. Если вы ответили «да» хотя бы на два пункта из вышеперечисленных – у вас есть повод для беспокойства. И все, о чем мы будем говорить на этой встрече будет вам полезно.</p>
4 слайд	<p>Почему запрет играть на компьютере или сидеть в интернете это не выход. Потому что: «Запретный плод сладок».</p> <p>Если вы редко позволяете ребенку пользоваться девайсами, те становятся ещё более привлекательными и захватывают детское внимание.</p> <p>Родители часто рассказывают, что полностью запрещают пользоваться планшетами и приставками на неделе, но разрешают неограниченное пользование на выходных. Если такая схема работает в вашей семье, это</p>

	<p>прекрасно.</p> <p>Однако зачастую ребенок начинает действовать по принципу «всё или ничего». Он вскакивает в субботу в 6 утра и все выходные его невозможно оторвать от экрана. Не думаю, что мы хотим развить у ребенка привычку к чередованию воздержания и переедания.</p> <p>Мы должны научить ребенка умеренности, самоконтролю и пониманию того, что он сам отвечает за своё поведение. Возможно, если бы он включал девайс на 15-30 минут среди недели, ничего страшного не случилось бы. Хотя, некоторые родители утверждают, что лучше уж совсем не давать, чем выдерживать нытье «ну дай еще пять минуточек». Однако, согласитесь, это вопрос последовательных действий родителей, а не проблема ребенка. Если вы будете спокойно, последовательно и четко соблюдать договоренности, не поддаваясь на уговоры ребенка – он в конце концов перестанет «клянчить» к тому же получит хороший урок – у мамы с папой это не работает.</p>
5 слайд	<p>На мой взгляд лучше постараться вписывать работу с гаджетами в ежедневные занятия при этом даже не делая на этом акцент. Не нужно вводить специального времени пользования телефоном, компьютером или планшетом! Просто скажите, что в свободное или игровое время ребенок может играть с гаджетами или проводить время как захочется.</p> <p>Например, по расписанию у ребенка час свободного времени между прогулкой и ужином. Он может делать, что захочет: собрать «Лего», посмотреть телевизор или поиграть на планшете. Ребенок сам решает, как использовать это время. Иногда он сидит перед экраном, иногда нет. Такой подход дает ему способность самостоятельно управлять временем, но это происходит внутри ясно обозначенной временной структуры.</p> <p>Задача родителей в таком случае следить за тем, что ребенок делает в свое свободное время. Если вы видите, что планшета становится слишком много – поговорите с ребенком и предложите заняться в свободное время что-то еще.</p> <p>Расширение интересов в реальной жизни, установление ограничений на пребывание перед экраном, постепенное, в сопровождении взрослого, исследование цифрового мира и поэтапное формирование самоконтроля – в этом я вижу выход.</p>
6 слайд	<p>Как выстроить правильные отношения ребенка с миром современных</p>

гаджетов?

Есть лайфхак, облетевший весь Интернет в 2016 году. Родители взяли ручки и бумагу и написали на задания, например «вынуть посуду из посудомоечной машины», а рядом – количество времени, позволенное провести в награду в Сети. Чем сложнее было задание, тем больше времени доставалось ребенку. Некоторые родители клялись, что им удалось заставить детей убирать и хорошо вести себя, зарабатывая себе право пользования гаджетами. В этом случае доступ в Сеть или разрешение поиграть были наградой и стимулировали интерес к девайсам.

Некоторые родители считают, что дети должны зарабатывать себе право на пользование гаджетами, потому что это устанавливает четкие границы и дает родителям инструмент контроля. Часто, если дети не успели воспользоваться всеми заработанными минутами, они переносят их на следующий сеанс перед экраном. Этот подход разделил мнения профессионалов и родителей. Некоторые утверждают, что, если использовать девайс в качестве награды или поощрения, для ребенка это становится единственно важной целью.

Другие родители придумывают списки дел, и ребенок не может пользоваться планшетом или смартфоном до тех пор, пока все дела из списка не будут выполнены. В этом списке может быть все что угодно: домашняя работа, рисунок или чтение книги.

Я думаю, что каждой семье нужно решить, что для нее лучше.

Можно ли использовать гаджеты, вернее, запрет ими пользоваться в качестве наказания за плохое поведение? Опять же, вашей семье нужно принять решение, основываясь на том, что вам подходит. Если ребенок плохо себя ведет и одним из последствий плохого поведения становится лишение его приставки или смартфона, это вполне понятно. Очень важно быть последовательными и поступать целесообразно.

Какому бы из правил вы ни следовали, очень важно, чтобы их придерживались оба родителя.

7 слайд

Возраст формирования зависимости. Когда может возникать зависимость? Почему в младшем возрасте дети увлекаются компьютерными играми, а становясь старше уходят в социальные сети?

Зависимость формируется постепенно, поэтому она редко возникает в

младшем возрасте. Но формирование зависимости может начаться на любом возрастном этапе. Интересы ребенка в цифровом мире отражают естественный процесс взросления и становления личности.

Дошкольников и младших школьников (3 - 9 лет) интересует окружающий мир и возможности, которые тот им предоставляет. Они смотрят на виртуальное пространство и изучают его как часть обычного мира. «Что это? Как это сделано? А что будет, если сделать так?» Они экспериментируют также, как делали бы это в любой новой и интересной среде. Их увлекают игровые элементы (бонусы, баллы, уровни) и возможность заниматься широким кругом деятельности (строительство города, выбор персонажа, действия этого персонажа, прокачка навыков). Все это использует индустрия игровых развлечений для привлечения и удержания внимания. В этом возрасте можно наблюдать пристрастие или увлеченность, но не игровую зависимость. Опасность возникает только в том случае, если доступ к компьютерным играм и гаджетам неограничен и бесконтролен, а у ребенка уже есть определенные особенности нервной системы, например, очень слабо сформированные волевые механизмы, что совершенно нормально для возраста 3-7 лет. Детская площадка, театральная кружок, каток или бассейн могут дать ребенку не меньше пространства для игр и экспериментов, но ведь туда их должны привести взрослые. В противном случае, дети будут сидеть, уткнувшись в экраны, а проблема начнет приобретать серьезные масштабы.

Социальное, коммуникативное, моторное и познавательное развитие ребенка от 3 до 7 лет мы отразили в чек-листе «Возраст». Безусловно, это лишь приблизительный перечень навыков, которые ребенок осваивает к определенному возрасту. Но именно они чаще всего бывают нарушены чрезмерным увлечением девайсами.

8 слайд

Заполните таблицу «Актуальное развитие ребенка», выбрав свой возрастной период. Чек-листы для родителей «Актуальное развитие моего ребенка» раздаются в соответствии с возрастом ребенка. Пусть эти чек-листы останутся у вас, как напоминание о хорошо сделанной работе или о том, над чем еще надо поработать. Это своеобразная маршрутная карта – что надо уметь, прежде чем ребенок получит доступ к гаджетам.

9 слайд

Нарушения в развитии, спровоцированные чрезмерным увлечением гаджетами.

- Проблемы физического развития.

Я часто вижу детей, не прошедших основные этапы развития из-за привязанности к своим девайсам. В возрасте четырех-пяти лет моторика детей, согласно моим наблюдениям, все чаще бывает нарушена, потому что они слишком много времени проводят сидя. Это влияет на их походку: например, они могут подниматься и спускаться по ступенькам по одному шажку, как трехлетки, потому что еще не научились чередовать ноги. Такие дети не освоили основные моторные навыки в первые годы жизни: у них не хватает резвости и координации, чтобы прыгать и балансировать. К тому же из-за постоянного сидения перед экраном они не развивают достаточную силу. У них, скорее всего, плохая осанка, и они не могут сидеть на одном месте (например, в школе), потому что их не поддерживает мышечный корсет. Они постоянно ерзают, вертятся, отвлекаются сами и отвлекают других детей. По иронии, дети, чье раннее детство прошло в помещениях перед светящимся экраном, менее подготовлены к сидению за партой, а активные дети, которые вдоволь набегались, хорошо контролируют свои мышцы и более усидчивы.

10
слайд

- Игровые навыки и социальное развитие.

Чрезмерное увлечение приставкой или планшетом мешает детям учиться играть. В возрасте четырех – пяти лет они находятся в параллельной стадии игры – это значит, что они играют рядом с другими детьми, но не вместе с ними. Так происходит потому, что пока они еще плохо умеют делиться и договариваться. Им сложно демонстрировать просоциальное поведение и соблюдать вежливые правила участия, поскольку они по-прежнему руководствуются своими импульсами и могут соперничать. Попросту говоря, в этом возрасте дети отнимают, а не делятся. Ближе к школе они начинают интересоваться игрой с другими детьми и понимают, что играть друг с другом может быть гораздо веселее, чем в одиночку.

В начале латентного периода большая роль отводится воображению и выдумке. Многие игры в этом возрасте направлены на то, чтобы создавать и мастерить вещи: детям нравятся коробки, палки, норы и грязь. Также они учатся подражать и любят машинки, игрушечные кухни, коляски, ракеты и наборы «Доктор». Маленьким детям необходимо исследовать реальный мир – это очень важно для их развития. Если они все время проводят с планшетом, они не учатся на жизненных ситуациях.

Чтобы улучшить игровые навыки (как и все другие навыки развития), их нужно практиковать и тренировать. Дети учатся играть, и чем больше они это делают, тем лучше у них получается, – так они развивают умение общаться, воображение и творчество.

Игра имеет огромное значение для развития ребенка. Существует огромное количество доказательств того, что она является основным способом обучения в ранние годы. Если дети не развили необходимых игровых навыков из-за чрезмерного увлечения гаджетами, скорее всего, им сложно придется в школе.

Отсутствуют воображение и фантазия. Многие дошкольники, проводящие слишком много времени перед светящимися экранами, часто застревают на стадии базовой, упрощенной игры детей двух-трех лет, которая построена в основном на причинно-следственных связях. Они сталкивают две игрушки вместе или наполняют и опустошают сосуды, вместо того чтобы проявить творческий подход и задействовать воображение в ролевых играх, воспроизводящих ситуации из жизни («дочки-матери», игры в полицейских или пожарных). Это может быть очень досадно: ребенок не может участвовать в общих играх, выпадает из коллективных занятий, ему сложно завести друзей. Не думаю, что у цифрового устройства есть функции, помогающие развивать и практиковать навыки активной игры, которые будут так нужны в классе или в реальном мире.

11
слайд

- Внимание и концентрация.

Интернет очень динамичен. Вы машинально переходите по ссылкам, не усваивая прочитанный текст целиком и не успевая заскучать. Опрос канадских медиапользователей, проведенный компанией Microsoft, показал, что в цифровой век память у людей стала короче, чем у аквариумной рыбки! Исследователи опросили 2000 респондентов и провели изучение мозговой деятельности еще 112 участников. Им было предложено пройти тесты, где нужно было отвечать на вопросы по картинке, находить различия и решать задачки с числами и буквами. Оказалось, что средняя продолжительность концентрации внимания (среди участников всех возрастов, независимо от пола) упала с двенадцати секунд в 2000 году, когда началась онлайн-революция, до восьми. Это означает, что продолжительность концентрации внимания у нас стала меньше, чем у аквариумной рыбки (девять секунд). Мы стали очень нетерпеливыми: нам лень ждать загрузки сайта более трех секунд. Оказывается, всего полсекунды разницы в загрузке страницы может

	<p>увеличить или уменьшить продажи в онлайн-магазинах на целых 10 %.</p> <p>Ученые обнаружили связь между привязанностью к светящимся экранам и сократившейся продолжительностью концентрации внимания. Согласно одному исследованию, дети, проводившие за компьютером более двух рекомендованных часов в день, в полтора-два раза чаще испытывали проблемы с концентрацией внимания на занятиях в школе. То же исследование показало, что эти дети хуже себя контролировали и были более импульсивными.</p>
12 слайд	<p>Чрезмерное использование гаджетов приводит к снижению мотивации к познавательной деятельности. Интернет предлагает высокие скорости, а также максимальное сокращение и упрощение информации: новости сжимаются до твитов объемом в 140 слов, мы обмениваемся короткими сообщениями и отправляем смайлики вместо того, чтобы вести полноценную переписку.</p> <p>Проблема заключается в том, что этот информационный спринт влияет на неокрепший мозг наших детей. Они привыкают к мгновенному удовлетворению своих желаний и поощрению скорости – они моментально получают виртуальные сертификаты и стикеры за быстрое и правильное выполнение задачи в приложении или прохождение уровня видеоигры. Процесс обучения в реальном мире проходит намного медленнее и поощряется намного позже. Дети, проводящие много времени со своими девайсами, могут научиться многозадачности, но что, если это поставит под угрозу их внимание и концентрацию? Если они не могут сосредоточиться, это станет серьезной проблемой для их будущего образования.</p> <p>Многие родители пытаются оправдать время, которое дети проводят перед экранами, тем, что они в основном пользуются образовательными приложениями и развивающими играми. Я отношусь к этому с недоверием: по моему опыту, дети заходят в очень большое количество приложений, и образовательные игры – лишь небольшая их часть. Согласно одному американскому исследованию, дети в возрасте от двух до десяти лет тратят на образовательный материал меньше половины времени, проводимого в Сети.</p> <p>Меня также беспокоит то, что образовательные приложения «разжевывают» информацию и дети не работают самостоятельно. Они могут знать все цифры, буквы и звуки к началу школы, что замечательно, но это лишь малая часть того, что им нужно пройти. Чтобы чему-то научиться, надо исследовать. Что-</p>

	<p>то может не получаться, но путь проб и ошибок – единственно верный для маленьких детей. Если процесс обучения идет на экране планшета, они не пробуют ничего из вышеперечисленного. Мы часто сравниваем наших сыновей и дочерей с губками, впитывающими все, что происходит вокруг них. В цифровой век мы смачиваем губку, вместо того чтобы дать ей самой все впитать.</p>
<p>13 слайд</p>	<p>Помимо самих гаджетов угрозы могут исходить и от общения в социальных сетях. Интернет-груминг – процесс постепенного совращения ребенка через общение в сети-интернет.</p> <p>Известны случаи, когда совращение начиналось в возрасте 6 лет. Необходимо установить Запрет на социальные сети в младшем возрасте. Ребенок еще просто не в состоянии критически отнестись ко всему, что ему могут показать.</p>
<p>14 слайд</p>	<p>Виртуальное насилие и страхи – которые становятся реальными.</p> <p>Анализ 136 исследований в которых принимали участие 130 000 испытуемых показал, что видеоигры — это фактор риска в развитии агрессивного поведения.</p> <p>На агрессивность влияет длительность сеанса видео игры, а не присутствие в ней насилия!</p> <p>Игры из категории «Хоррор» с наличием персонажей преследователей провоцируют проблемы со сном, рост тревоги и агрессивного поведения.</p>
<p>15 слайд</p>	<p>Начиная работу по выработке здорового отношения к гаджетам в вашей семье, постарайтесь провести анализ ситуации.</p> <p>Выясните, как относятся к этой проблеме члены семьи, живущие с вами и отдельно. Обсудите проблему с родителями друзей вашего ребенка. Выясните, как к этому относятся в детском саду и какую работу ведут воспитатели.</p> <p>Вам предстоит серьезная и долгая работа по выработке общего подхода к теме гаджетов. Не ждите, что одного вашего замечания или высказанного взгляда будет достаточно, чтобы все стали соблюдать ваши правила.</p> <p>Старайтесь использовать в диалогах правила грамотной критики. ПКП</p>

	<p>Похвала (благодарность, поддержка) + критическое замечание (не больше 3) + похвала (благодарность, поддержка). «Валентина Петровна, спасибо большое, что согласились посидеть с Ваней. Мы вам очень благодарны, и он всегда рад, когда приезжает бабушка. Но мы стараемся ограничивать его общение с планшетом, поэтому заблокировали доступ к нему и просим вас не давать ему свой телефон. Мы приготовили книжки, которые можно почитать. На столе лежит пластилин и краски, если будет желание – просто сходите погулять. Спасибо вам большое. Уверена, вы хорошо проведете время».</p> <p>Используйте в общении Навык ненасильственного общения. Безоценочный факт + эмоция + потребность (двух сторон) + просьба. Ассертивная угроза. Почитать об этом можно больше у Маршалла Розенберга.</p> <p>Если убедить близких очень сложно – обратитесь за помощью к авторитетному мнению врачей, экспертов, значимых для вашего оппонента людей.</p> <p>Заручившись поддержкой близких, можно начинать работу с ребенком.</p>
<p>16 слайд</p>	<p>Договоритесь с близкими о правилах и ограничениях.</p> <p>Большинство детей четырех – одиннадцати лет любят правила. Независимые малыши («Я буду, и точка!») выросли, стали готовиться к школе и осознали важность социальной иерархии и следования правилам. В этом возрасте у них довольно сильно развита мораль: все нужно делать правильно. Так почему же эта любовь к правилам не распространяется на цифровые устройства?</p> <p>Время, отведенное для пользования планшетом или смартфоном, вызывает больше всего ссор в семьях, с которыми я работала: родители вынуждены постоянно бороться, чтобы заставить детей отложить свои девайсы. Я часто слышу, что обычно послушные дети вдруг устраивают истерики, рыдают, кричат и пинают телевизор. И все только потому, что их попросили отложить гаджет. Одна мама описала мне, как ей приходится буквально с боем отбирать планшет у восьмилетнего сына. Один из четырех родителей говорит, что им сложно ограничить время, проводимое их ребенком онлайн, и признаются, что проще заставить его делать домашнюю работу, идти спать и есть полезную пищу, чем выключить цифровое устройство¹.</p> <p>У любви к правилам, свойственной маленьким детям, есть обратная сторона. В этом возрасте они отчаянно хотят следовать своему собственному расписанию (как они это делали раньше). Не получив желаемое, они запросто</p>

могут устроить истерику. В этой книге я постоянно говорила о том, что нужно создать график пользования девайсом для вашего ребенка. Что еще могут сделать родители, чтобы избежать ежедневных ссор?

Ограничения могут касаться времени нахождения в сети, доступного контента или и того и другого.

Ограничение на контент

Всегда полезно ограничить неподходящий контент, если речь идет о маленьком ребенке. Вы можете сделать следующее.

✓ Использовать ограничивающие программы, которые можно найти у всех крупных производителей ПО.

✓ Использовать детский режим просмотра веб-сайтов, в частности, у YouTube есть приложение YouTube Kids.

✓ Пользоваться браузерами, безопасными для детей, например FamilyLink от Google.

✓ Установить ограниченный доступ на смартфоны и электронные книги.

✓ Использовать семейные настройки на домашнем компьютере.

Ограничения по времени.

Вы можете выделить время, когда в вашей семье все гаджеты будут отправляться на подзарядку. Каждый вечер в 21:00 все члены семьи ставят свои устройства на зарядку. Важно: этот приём работает только в том случае, если все члены семьи будут следовать данному правилу.

Я рекомендую также ввести правило не пользоваться гаджетами за обеденным столом. И вновь, это правило, будет работать только в том случае, если все члены семьи будут ему следовать.

Исследования показывают, что ограничения могут помочь в краткосрочной перспективе. Я рекомендую вместо строгого следования ограничениям вырабатывать у детей здоровое отношение к виртуальному миру. Не выделяйте специального времени для гаджетов. Скажите, что в свободное время ребёнок может заниматься тем, чем хочет. Если это будет гаджет, это его выбор. Но в том случае, если всё свободное время проводится за экраном

	<p>устройства, следует использовать автоматическую блокировку устройства. Время блокировки будет зависеть от возраста ребёнка.</p> <p>Попробуйте прямо сейчас сформулировать правила пользования девайсами для своего ребенка. Установите ограничения на экранное время на компьютере/ телефоне/ планшете.</p> <p>Например:</p> <p>Ваня, 7 лет. Пользуется только личным планшетом. Телефон кнопочный, без выхода в интернет и игрушек. К компьютеру доступа не имеет.</p> <p>Можно:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1,5 часа в будние дни, таймер установлен на 30 мин три раза в день.• 2 часа в выходные дни, таймер на 30 мин. Четыре раза в день. <p>Ограничения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Пользуется только в моем присутствии.• Нельзя во время приема пищи, в гостях, в туалете и за 2 часа до сна. <p>Поделитесь, что у вас получилось? (Желающие могут прочитать вслух свои варианты)</p>
17 слайд	<p>Вы замечали, как дети практически впадают в транс, заливнувшись в любимом гаджете? Их глаза приклеены к светящемуся экрану, они практически не слышат, что вы у них спрашиваете. Такая всепоглощающая концентрация называется гиперфокусом. Это состояние может быть полезным, но, если вы долго не можете «пробудить» ребенка – дела плохи.</p> <p>Однажды я очень спешила на важную встречу. За две минуты до отправления поезда я увидела голосовое сообщение и решила его прослушать, так как оно могло относиться к предстоящей встрече. Пытаясь отключиться от вокзальной суеты, я отвернулась, чтобы лучше слышать. Когда сообщение закончилось, я убрала телефон и поняла, что мой поезд только что уехал. Вот так проявляется гиперфокус. Он помогает вам отодвинуть происходящее вокруг на задний план и сконцентрироваться на чем-то одном. Я часто наблюдаю детей в таком состоянии, когда они пользуются гаджетами. «Они просто хорошо умеют концентрировать внимание», – скажете вы. Но хорошее</p>

	<p>внимание – это не абсолютная концентрация! Когда вы сосредоточены на одном деле, важно осознавать, что происходит вокруг вас.</p> <p>Сейчас я раздам еще один чек-лист для самодиагностики. Чек-лист для родителей: "Контроль гиперфокуса».</p> <p>Именно этого состояния гиперфокуса надо избегать!</p>
<p>18 слайд</p>	<p>Используйте для снижения гиперфокуса метод «На одной волне».</p> <p>Если ребенок сильно увлечен телефоном или игрой – подойдите и сядьте рядом. Начинайте наблюдать за игровой деятельностью ребенка. Не торопитесь. Прикоснитесь к плечу, руке и смотрите на экран. Затем задайте несколько вопросов: «А как называется игра?», «А у твоего персонажа есть имя?», «А ты далеко прошел?», «А достижения/уровни здесь сохраняются?». Ребенок будет вынужден вам отвечать, что, естественно, снизит уровень погружения в игру. Задавайте вопросы, чтобы заставить ребенка «всплыть» и завершите прием спокойным: «Игра интересная, но пора садиться ужинать».</p>
<p>19 слайд</p>	<p>Автоматическая блокировка устройства помогает Вам регулировать количество времени, которое ребенок проводит за экраном. Установите это время и больше не возвращайтесь к этому вопросу, пока ребенок не перейдет в следующую возрастную категорию. Не стоит увеличивать время работы на компьютере в выходные и каникулы – это может вызвать привыкание и спровоцировать конфликты.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенку 3-5 лет можно сказать: <i>«Компьютер/планшет тоже нуждается в отдыхе. Он будет предупреждать тебя о том, что время работы подходит к концу и выключаться»</i>. Не давайте ребенку этого возраста проводить перед экраном больше 30 мин. в день. Многие физиологи считают, что даже это время слишком много, но я исхожу из реальностей нашей жизни. <p>Ребенку 6 -7 лет скажите: <i>«У тебя есть один (6-8 лет) час в день для работы на компьютере/планшете/телефоне. Специальная программа предупредит тебя о том, когда время истекает и сама прекратит работу устройства»</i>.</p> <p>Памятка «Блокировка использования устройства»</p>
<p>20</p>	<p>Контроль экранного времени через программы родительского контроля и разнообразие досуга. Опыт показывает, что чаще всего родители НЕ</p>

<p>слайд</p>	<p>осознают, как много времени ребенок проводит перед экраном. «1-2 часа в день, не больше, у него просто нет времени». Вы ошибаетесь! Ребенок может не пользоваться гаджетом в вашем присутствии, так как понимает, насколько это вас расстраивает. Многие дети даже специально встают раньше по утрам или прячут планшеты /телефоны в комнате, перед сном, чтобы поиграть ночью.</p> <p>Что делать? Многие современные устройства сейчас имеют функцию «контроль экранного времени» и «отчет об использовании устройства». Как минимум раз в неделю заглядывайте в эти отчеты и обсуждайте результаты увиденного с ребенком.</p> <p>Если ребенок проводит за экраном слишком много времени – не торопитесь сразу устанавливать запреты, это может вызвать негативную реакцию. Постарайтесь разнообразить досуг ребенка, предложите заняться спортом, запишите в кружок или студию, чаще выходите всей семьей на прогулку и т.д. Включать функцию «контроль времени работы» лучше тогда, когда ребенок имеет широкий круг интересов в реальной жизни и сможет легко найти, чем же можно заняться в освободившееся время.</p> <p>Выберите для предварительной беседы подходящее время, когда вы все находитесь в хорошем расположении духа и готовы услышать друг друга. Похвалите ребенка, за какие-либо достижения или поблагодарите за помощь. Скажите: <i>«Я хочу поговорить с тобой об одной важной вещи. Надеюсь, что ты согласишься со мной. Я установил(а) ограничения на доступ к гаджетам для всей семьи. Это должно помочь нам правильно организовать свое время. Ведь нам так много надо успевать. У каждого есть свои ограничения ...»</i>. Объясните какие и для кого. Если ребенок хочет увеличить время, обсудите такую возможность и согласитесь при определенных условиях выполнить его просьбу.</p>
<p>21 слайд</p>	<p>Если зависимость от устройства уже сформировалась – вы можете столкнуться с протестом. Сила этого протеста будет зависеть от степени формирования зависимости.</p> <p>Слабая зависимость. Протест выражается в повышенной раздражительности, плаксивости или истериках. Отказ выполнять просьбы, протест и саботаж: «Не хочу! Не буду!». Ребенок часто спорит, грубит взрослым, отдаляется о родителей. Выставляет условия для получения гаджета.</p>

	<p>Средняя степень зависимости. Вербальная и косвенная агрессия (грубит, кричит, хлопает дверями, бросает предметы, портит вещи в своей комнате). Выглядит подавленным, не может себя занять, жалуется на бессмысленность жизни, кажется расстроенным и подавленным. Попытки пропуска детского сада и дополнительных занятий.</p> <p>Высокая степень зависимости. Яркие формы агрессии (кричит, обвиняет, дерется, разбивает мебель и технику не только в своей комнате, но и портит имущество других). Парасуицидальное поведение (угрозы самоубийства, нанесение себе повреждений, отказ принимать пищу, отказ ходить в садик). Повышение температуры, тошнота, рвота, судороги, тремор.</p> <p>Если чувствуете, что дело серьезное, но вы не хотите пока обращаться за помощью к специалистам - отправляйтесь в отпуск на 2 - 3 недели (чем дольше, тем лучше) без ноутбука, Интернета и телефона. Во время отдыха читайте, развлекайтесь, купайтесь, участвуйте в различных мероприятиях, походах, ищите занятия, которые приносят вам и ребенку радость и пользу. Чем ярче будут переживания и эмоции, тем легче пройдет процесс отвыкания. Возможно, первое время будет тяжело, но постепенно ребенок научится получать удовольствие от того, что происходит в реальной жизни.</p> <p>Вернувшись домой скажите: <i>«Экран лишает тебя возможности реально ощутить многие вещи. Зависимость формируется очень легко, избавиться от нее гораздо тяжелее. Я устанавливаю ограничения на использование для того, чтобы ты больше времени проводил в реальном мире. Здесь тоже много интересных занятий, давай найдем то, что тебе понравится».</i></p>
<p>22 слайд</p>	<p>Работаем с возражениями.</p> <p>«Что делать, если ребенок нас не слышит и не хочет следовать правилам?», «Я не хочу конфликтов. У нас и так очень плохие отношения, а ограничения только ухудшат ситуацию». Не надо бояться конфликтов!</p> <p>Если у ребенка уже развилась гаджетозависимость – конфликт неизбежен!</p> <p>Важно, как вы ведете себя в конфликте. Можете ли сдерживаться и оставаться в рамках ненасильственного общения.</p>
<p>23 слайд</p>	<p>Давайте подведем итоги. Сегодня мы постарались с разных сторон подойти к теме гаджетомания. Вы получили много новой информации. Какова же</p>

	<p>короткая инструкция? Что поможет избежать появления такой проблемы?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мамино и папино время. Семейные традиции. Мастер-классы, настольные игры, оригами, поделки. Детям необходимо внимание и живое общение. Поверьте, время проведенное с вами, останется в памяти ребенка, в отличие от блуждания в интернете. 2. СОСТАВЬТЕ ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ. ОГРАНИЧЕНИЯ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ДЛЯ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ. Обсудите эти правила на семейном совете. Возможные ограничения оговорите заранее. СПИСОК ПРАВИЛ ПОВЕСЬТЕ НА ВИДНОЕ МЕСТО. Памятка. «Правила пользования телефоном и планшетом для всей семьи» 3. Будьте примером для ребенка. Введите традицию Семейных советов. <p>То, как часто мы сами используем социальные сети и гаджеты формирует привычку и у наших детей. Малыши копируют поведение родителей. отключите оповещения, удалите лишние приложения, отложите телефон, замените виртуальный мир реальным! Памятка «как побороть зависимость от гаджетов и социальных сетей»</p>
24-25 слайд	<p><i>Как вести себя в ситуации конфликта? Что такое ненасильственное общение? О развитии этих навыков вы можете прочитать у Маршалла Розенберга «Язык жизни-ненасильственное общение» или пройти курс «Общение без крика» Натальи Барложецкой.</i></p>