**«Дитина і гаджет: чотири лайфхака як уникнути залежності»**

Інформаційно – методичний вісник для батьків

*Віртуальна реальність стала частиною нашої культури, тож інтерес до ґаджетів му дітей дошкільного віку – нормальне явище. Якщо дитина іноді проводить вільний час у телефоні, планшеті, але може їх легко відкласти і перейти до іншого заняття, то причин для занепокоєння немає. Якщо дитина влаштовує істерики вдома та на вулиці, просить дати телефон, не реагує на вмовляння, батьки мають звернутися до психолога.*

**ЛАЙФХАК 1. Даруйте дитині нові враження**

Батьків влаштовує, коли всі дні проходять за одним сценарієм: дитина займається тим самим, не потрібно нічого вигадувати. Однак важливо урізноманітнити повсякденне життя дитини, дарувати нові враження, щоб вона не займала вільний час *ґ*аджетами.

✅ **Залучати до побутових справ в ігровій формі.** Коли дитина робить щось посильне разом із мамою чи татом, їй ніколи нудьгувати, вона під наглядом, а головне — вчиться допомагати по господарству.

✅ **Ознайомити із традиційними формами дозвілля.** Дитину важливо залучати до читання з дитинства. Спочатку батьки можуть разом із нею розглядати ілюстрації у книгах, вигадувати сюжети, а потім читати книги дитині та обговорювати дії персонажів.

нею розглядати ілюстрації у книгах, вигадувати сюжети, а потім читати книги дитині та обговорювати дії персонажів.

✅ **Пропонувати творчі заняття вдома.**  Можна запропонувати дитині конструктор, старі іграшки, різні матеріали для творчості: коробки, пакети старі сумки, скотч, ножиці, мотузочки, вата, сипучі продукти. На прогулянці батьки можуть показати дітям, як збирати природні матеріали, дозволити набрати цілий пакет, принести їх додому та поратися з ними.

✅ **Влаштовувати нові події.** Важливо вибирати заняття, які відповідають інтересам та віку дитини. Інакше замість нових вражень дитина отримає негативні емоції та може опинитися у ситуації неуспіху.

Нові події батьки можуть влаштувати без фінансових витрат. Наприклад, відвідувати з дитиною безкоштовні майстер-класи, пішохідні екскурсії, виставки, музеї та

концерти. Можна сходити на рибалку чи за грибами, влаштувати пікнік за містом чи тур дитячими майданчиками мікрорайону.

**ЛАЙФХАК 2. Розмовляйте з дитиною та мотивуйте**

**спілкуватися з однолітками**

Якщо батьки взаємодіють з дитиною лише у побутових ситуаціях, то їй не вистачатиме спілкування з ними. Якщо батьки не розмовляють змістовно та не відповідають на запитання дитини, або відповідають формально: «Так треба», «Тому що», «Відчепись», «Запитай тата/мати», — також виникає дефіцит спілкування. Він буде й у ситуації, коли батьки не проводять достатньо часу з дитиною, часто відволікаються, зокрема на *ґ*аджети. Комп’ютерні ігри часто діалогічні, тому залучають дітей, які відчувають самотність. Спілкуйтесь з дитиною не з метою чогось навчити або від чогось застерегти, а щоб обмінятися почуттями. Потрібно частіше питати дитину про щось, радитися з нею. Розпитуйте про друзів у групі дитячого садка, про добрі та погані стосунки в оточенні дитини. Щоб дитина розширила коло спілкування, потрібно відвідувати з нею місця, де збираються її однолітки.

**ЛАЙФХАК 3. Встановіть емоційний контакт із дитиною**

Батьки вважають, що хороша дитина — це слухняна дитина. Вони вимагають, щоб дошкільник не заважав, займався чимось самостійно і не порушував порядок. Емоційно неблагополучна дитина йде грати з *ґ*аджетом, щоб батьки не лаялися на неї за шум і настирливість. Тому дитині потрібно бути в стані благополуччя, щоб не залежати від *ґ*аджетів.

Виявляйте більше уваги та інтересу до дитини — запитуйте, що вона відчуває, чому вибрала те чи інше заняття. Необхідно стримувати негативні емоції, не нападати на дитину, не переносити на неї поганий настрій.

Щоб покращити емоційний стан дошкільника, потрібний безпосередній контакт із ним. Частіше обіймайте, гладьте, цілуйте дитину, слідкуйте за одягом, зовнішністю. Допомагайте підтримувати затишок у дитячій кімнаті, допускайте «творчий безлад», який нікому не заважає, але дозволить дитині почуватися комфортно.

Важливо, щоб дитина відчувала себе успішною. У Ваших силах створювати дитині ситуації успіху щодня. Для цього схвалюйте і підтримуйте її, відзначати навіть найменші досягнення у будь-якій справі. Висловлюйте емоції по відношенню до дитини: цікавість чи співчуття, радість від спілкування, інтерес до її занять.

Гра для дошкільника — єдиний тихий спосіб висловити негативні емоції, які дозволяють батьки. Тому не треба забороняти їй злитися. Найкраще навчити виражати агресію прийнятними способами. Знімати напругу та агресію допоможе активність, давайте дитині можливість побігати та пошуміти хоча б якийсь час на день.

**ЛАЙФХАК 4. Домовитися з дитиною про правила**

*Батьки теж повинні користуватися ґаджетом лише за потребою та відкладати його подалі, коли спілкуються з дитиною.*

Дитина не розуміє, можна чи не можна грати з *ґ*аджетом, якщо батьки не можуть ясно висловити своє ставлення до цього. Наприклад, вимагають припинити гру, тільки коли зляться. У сім’ї можуть дозволяти дошкільнику грати як заохочення та забороняти, якщо він порушує правила. Також, коли батьки не можуть зупинити гру дитини, вони змінюють рішення у відповідь на її негативні емоції. Усе це свідчить, що чітких правил немає.

Щоб уникнути стихійного виховання, сформулюйте та запишіть правила та вимоги, які хочете пред’явити дитині. Слід висловлюватися стисло. Три чіткі та постійні правила кращі, ніж тридцять три, які залежать від настрою дорослих. Тим більше, що діти через вік не можуть сприймати і пам’ятати багато заборон.

Продумайте, озвучте та обговоріть правила з усіма членами сім’ї. Запропонуйте їм визначити: що дитина повинна робити до того, як грати з *ґ*аджетом, коли не можна грати, скільки можна грати. Потім батьки повинні озвучити правила дитині та почати слідувати їм. Якщо дитина заперечує — признати її почуття, дати заперечити, поспівчувати, але правил не змінювати.

Коли формулюватимете вимоги, відштовхуйтеся від обов’язкових щоденних справ та дій, які категорично заборонені. Дотримуватися цих правил необхідно всім членам сім’ї незалежно від настрою чи втоми. Тобто самі батьки теж мають користуватися *ґ*аджетом лише за потребою та відкладати його подалі, коли спілкуються з дитиною та іншими членами сім’ї. Потрібно використовувати однозначні та зрозумілі висловлювання, коли дитина порушує правила. Своє побажання дорослі мають озвучувати твердо, але спокійно. Наприклад: «Я прошу тебе припинити це робити», «Зупинися», «Прибери *ґ*аджет, сідай обідати».