

Сейчас другое время и дети другие

Пока ребёнок маленький, его увлеченность планшетом не вызывает у родителей особых тревог: играет сам, маме не мешает, не капризничает. Но при этом родители не задумываются над тем, что ребёнок не учится общаться с ними, не делится своими маленькими детскими проблемами, тревогами – он увлечён гаджетом. А когда наступает подростковый возраст, родителям хочется быть в курсе жизни их сына или дочери, но если ребёнок рос с компьютером, то и тайны свои он будет доверять только ему.

Как же правильно использовать электронные устройства?

- Многие специалисты считают, что дети не должны использовать смартфоны до возраста трех лет. Потом можно постепенно знакомить с ними ребёнка.

- Для детей до пяти лет безопасно смотреть мультфильмы в общей сложности от 5 до 15 минут в день. Пяти-шестилетнему дошкольнику не повредят полчаса в день, проведенные перед экраном или монитором, школьникам временные границы можно расширить от часа до полутора. При этом необходимо совместно договариваться о временных рамках и учить ребёнка самого отслеживать время.

- Отложить телефон нужно в момент разговора с родителями, во время еды, выполнения домашних заданий. Иначе ребёнок разучится взаимодействовать с окружающими.

- За час до сна нужно отказаться от использования гаджетов, так как многие игры вызывают бурные эмоции, что может привести к проблемам со сном.

- Не забывайте о живом общении с ребёнком. Он должен играть и общаться с родителями и сверстниками, а электронные устройства не заменят такого общения!

- Показывайте личный пример. Не сидите сутками за компьютером или смартфоном.

- Будьте ближе к ребёнку. Можно поиграть в компьютерные игры вместе. Это даст возможность установить дружеский контакт, и контролировать время, проведенное за компьютером.

- Родителю не стоит резко прерывать просмотр мультфильма или игру ребёнка, необходимо заранее предупредить: «ты посмотришь только 1 мультик», «когда серия закончится, мы выключим».

Нужно осознать, что зависимость детей от гаджетов — это не проблема детей, это проблема родителей. Ребёнок общается с тем, что ему доступно, что ему в руки дали мама и папа. И если нет коммуникации с родителями, он заменяет её на «общение с гаджетом».

*Анна Зиновьева, помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*