**Что делать, если у ребёнка зависимость от гаджетов?**

В XXI веке проблема с гаджетами универсальна и начинается с ранних лет:

**✔** Сначала с помощью смартфона мы стараемся отвлечь ребёнка от неприятных или скучных дел: включаем мультики за едой, в транспорте, в очереди в поликлинике... Малыш смотрит, как заворожённый, это очень удобно.

**✔** Потом ребёнок начинает требовать гаджет сам, ему там интересно. Родители устанавливают разные развивающие игры на телефоне, чтобы “хоть с пользой”.

**✔** Ну а потом все дружно удивляются – и почему ребёнку всё время скучно, да что это он прилип к телефону и больше ничего не хочет? И что теперь делать?

**Телефон не должен быть спасением от скуки!**

**Скучать – полезно, это первый шаг к творчеству**. Поэтому “занять, чтобы не скучал” – это точно не про использование смартфона. В дороге или очереди можно болтать, играть в различные словесные игры, рассматривать карточки или книжки, выполнять игровые задания… вот это действительно помогает не скучать и при этом развиваться.

**Вам НЕ нужен телефон, чтобы занять ребёнка. Самый простой способ отучить малыша от гаджетов – не приучать. Но если это уже случилось, то:**

✘ Не давайте телефон совсем. Уберите, не выкладывайте на заметное место. Для дошкольника недели цифрового детокса будет достаточно, чтобы “отпустило”.

✘ Не зависайте в телефоне при ребёнке. Даже “по работе”.

✘ Демонизировать смартфоны тоже не стоит, от этого ребёнку они будут казаться ещё более привлекательными.

И да, теперь придётся придумывать что-то ещё. Играть, читать, разговаривать, изобретать активности. Если просто забрать телефон и не предложить альтернативу, ничего не получится. Придётся постараться, но вы справитесь!

**Вот несколько правил адекватного использования гаджетов:**

▲ На берегу договаривайтесь о времени использования гаджета, лучше по таймеру или песочным часам, чтобы можно было контролировать. И никаких “ещё минуточку”.

▲ Если ребёнок смотрит видеоролики на телефоне, то пусть они будут короткими (до 5 минут). Если играет в игры – то заранее выбирайте, сколько раундов он может играть или какие-то другие измеряемые единицы. Прошёл босса – всё, телефон убираем.

▲ Не покупайте дошкольнику собственный смартфон. Если есть сильное желание быть на связи, то лучше использовать кнопочный телефон. Но и это, честно говоря, редко бывает оправданно.

▲ За час до сна – никаких гаджетов. Это время спокойных игр, разговоров, чтения.

▲ Сравните посылы: “Опять телефон просишь?! Я сказала, НЕТ! Иди, займись чем-нибудь!” и “Зайка, ты сегодня уже много играл, пойдём лучше мозаику собирать”. Вот-вот. Скучающему ребёнку сложно “заняться чем-нибудь”, так что предлагайте внятные альтернативы сами.

▲ Отлепитесь от смартфона сами. Даже если вы “только ответить на сообщение” или “быстренько stories про малыша залить” – ребёнок всё видит и точно знает, что раз маме/папе с телефоном интереснее, чем в реальности, то и ему это необходимо.

▲ Будьте в курсе, во что играет малыш, что он смотрит. Если речь про Youtube, то детский режим необходим. Если это бесплатные игры – проверьте, какая в них появляется реклама (а это наверняка случится). Ну и заодно оцените суть, сюжет, дизайн, качество исполнения игры. Вы точно хотите, чтобы ваш ребёнок проводил время именно с этим приложением?

Мы живём в гаджетах. Телефон нередко становится «окном в мир» — там и друзья, и новости, и развлечения. Доказано, что просмотр новостей в соцсетях стимулирует выработку дофамина, гормона удовольствия, так что мы впадаем в самую настоящую зависимость от телефона. Нервничаем, когда его нет под рукой, испытываем приятное предвкушение при виде нового сообщения, прерываем любое дело на половине, чтобы ещё раз заглянуть «ну что там в интернете»...

А рядом сидит малыш. Он хочет играть, общаться, обниматься. Он хочет, чтобы мама смотрела на него, а не в экран. Чтобы поменьше отвлекалась на какую-то пластиковую штучку и по-настоящему погружалась в игру. Малыш хочет быть нужным своей маме. Но мама отвечает подруге, решает вопросы по работе или, в конце концов, выбирает ребёнку новую куртку на осень, ей не до пирамидок и кубиков. Ей кажется, что сейчас она по-быстренькому заглянет в смартфон, малыш и не заметит. Но это происходит постоянно, и малыш всё замечает.

О чём думает ребёнок в такие моменты? «Мама не хочет со мной общаться», «С этой коробочкой ей интереснее», «Я один». Печально, правда? Но это поправимо.

Мы не будем говорить «спрячьте телефон, удалитесь из соцсетей». Мы ставим вопрос по-другому — что можно дать маме, чтобы она получала эмоции и без гаджетов? Чтобы время в декрете не казалось «днём сурка» и не сводилось к заботам о хозяйстве и состоянии ребёнка? Какие игры займут и маму, и малыша, и будут им одинаково интересны?