**Общаемся с родителями**

**Советы старшего воспитателя**

**Ребенок часами сидит с гаджетом. Что рекомендовать родителям на консультации**

После новогодних выходных родители отмечают, что дети не хотят идти в детский сад, играть и общаться со сверстниками. Причиной тому гаджеты, с которыми дети проводили время дома дольше, чем обычно. В статье практикующий психолог написала рекомендации, которые ваши воспитатели раздадут родителям на консультации в январе. Еще есть памятка, как отвлечь от гаджетов.

Родителям удобно, когда дети играют с гаджетами. Пока они увлечены, родители могут заняться своими делами. Но когда оторвать ребенка от компьютерных игр и видеороликов не получается, мама с папой начинают паниковать. Они думают, что у ребенка зависимость от гаджетов. Задача педагогов на консультации – рассказать родителям, какие ситуации должны беспокоить, и рекомендовать, как отвлечь ребенка от гаджетов. В конце мероприятия предложите раздать родителям памятку.

**Интерес ребенка к гаджету - это нормально, главное – не запустить ситуацию**

Виртуальная реальность стала частью нашей культуры, поэтому интерес к гаджетам у детей дошкольного возраста – нормальное явление. Если ребенок иногда проводит свободное время в телефоне, планшете, но может легко их отложить и переключиться на другое занятие, то причин для беспокойства нет. При этом важно, общается ли ребенок со сверстниками, с интересом ли посещает кружки, секции, детский сад.

Если ребенок устраивает истерики дома и на улице, просит дать ему телефон, не реагирует на уговоры, родители должны обратиться к педагогу-психологу. В запущенных случаях ребенок ничем не интересуется, не общается со сверстниками, плохо ест и спит, испытывает негативные эмоции.

Время, которое ребенок проводит за гаджетами в ДОО, регламентируют санитарные требования. Детям до 5 лет нельзя пользоваться гаджетами, а заниматься на планшете можно только с 6 лет и всего 10 минут в день ([таблица 6.8](https://plus.1metodist.ru/#/document/99/573500115/XA00M422MJ/) СанПиН 1.2.3685-21). Дома это время должны регулировать родители и определять для ребенка правила.

**Рекомендация 1. Дарить ребенку новые впечатления**

Родителей устраивает, когда все дни проходят по одному сценарию: ребенок занимается одним и тем же, не нужно ничего придумывать. Однако важно разнообразить повседневную жизнь ребенка, дарить новые впечатления, чтобы он не занимал свободное время гаджетами.

**Приобщать к бытовым делам в игровой форме.**Когда ребенок делает что-то посильное вместе с мамой или папой, ему некогда скучать, он под присмотром, а главное – учится помогать по хозяйству. Большинство родителей не привлекает детей к бытовым делам, и это напрасно. Посоветуйте родителям делать это регулярно и в игровой форме. Например, нарисовать вместе с ребенком меню на ужин как в ресторане, не просто пообедать, а организовать настоящий пикник.

**Знакомить с традиционными формами досуга.**Ребенка важно приобщать к чтению с детства. Сначала родители могут вместе с ним рассматривать иллюстрации в книгах, придумывать сюжеты, а потом читать книги ребенку и обсуждать действия персонажей.

Когда дома нет книг или родители не читают и не обсуждают их с детьми, они тоже не проявляют к такому досугу интерес. Иногда книги в семейной библиотеке не соответствуют возрасту ребенка, поэтому он ими не интересуется. Выход – организовать детскую библиотеку дома или начать ходить с ребенком в районную. Новая информация из детских книг, а также сам поход в библиотеку подарят дошкольнику новые впечатления.

**Предлагать творческие занятия дома.**Если ребенок не хочет, не нужно записывать его в художественную или музыкальную школу. Расскажите родителям, как помочь ребенку найти вдохновение в вещах рядом. Можно предложить конструктор, старые игрушки, разные материалы для творчества: коробки, пакеты старые сумки, скотч, ножницы, веревочки, вата, сыпучие продукты. На прогулке родители могут показать детям, как собирать природные материалы, разрешить набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ними.

**Устраивать новые события.**Если у родителей есть материальные возможности и ситуация в стране и мире позволяет, предложите отправиться с ребенком в путешествие, дом отдыха. Также отвлекут ребенка от гаджетов пробные занятия в студиях и мастерских. Если дошкольнику понравится, он будет посещать их на постоянной основе. Важно выбирать занятия, которые соответствуют интересам и возрасту ребенка. Иначе вместо новых впечатлений ребенок получит негативные эмоции и может оказаться в ситуации неуспеха.

Новые события родители могут устроить и без финансовых трат. Например, посещать с ребенком бесплатные мастер-классы, пешеходные экскурсии, выставки, музеи и концерты. Можно сходить на рыбалку или за грибами, устроить пикник за городом или тур по детским площадкам района.

**Не обесценивать интересы ребенка.**Есть родители, которые считают увлечения и занятия ребенка странными и бесполезными, перегружают его «развивашками». У ребенка не хватает времени на деятельность, которая ему нравится. В результате он недополучает положительных впечатлений и идет за ними в гаджеты. Если дошкольник будет делать то, что любит, он сам обеспечит себя впечатлениями.

**Рекомендация 2. Разговаривать с ребенком и мотивировать общаться со сверстниками**

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

Если родители взаимодействуют с ребенком только в бытовых ситуациях, то ему будет не хватать общения с ними. Если родители не разговаривают содержательно и не отвечают на вопросы ребенка, или отвечают формально: «Так надо», «Потому что», «Отстань», «Спроси папу», – тоже возникает дефицит общения. Он будет и в ситуации, когда родители не проводят достаточно времени с ребенком, часто отвлекаются, в том числе на гаджеты.

Компьютерные игры часто диалогичны, поэтому привлекают детей, которые испытывают одиночество. Посоветуйте родителям больше разговаривать со своим ребенком. Не нужно проявлять негатив: ругать, поучать и уговаривать. Не следует в разговоре 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, а чтобы обменяться чувствами.

Нужно чаще спрашивать ребенка о чем-то, советоваться с ним. Порекомендуйте родителям выслушивать своего ребенка до конца, реагировать не на форму, а на содержание рассказов. Следует расширить количество тем для диалога, и всем членам семьи больше времени проводить вместе.

Пусть родители мотивируют дошкольника общаться с другими детьми: расспрашивают о воспитанниках в группе, друзьях, о хороших и плохих отношениях в окружении ребенка. Важно не давать прогнозы, которые напугают дошкольника или обесценят ровесника в его глазах. Так, нельзя говорить: «Никто с тобой общаться не будет!», «Они все ужасные!». Чтобы ребенок расширил круг общения, нужно посещать с ним места, где собираются его сверстники.

**Рекомендация 3. Установить эмоциональный контакт с ребенком**

Родители считают, что хороший ребенок – это послушный ребенок. Они требуют, чтобы дошкольник не мешал, занимался чем-то самостоятельно и не нарушал порядок. Эмоционально неблагополучный ребенок уходит играть с гаджетом, чтобы родители не ругались на него за шум и назойливость. Поэтому ребенку нужно быть в состоянии благополучия, чтобы не зависеть от гаджетов.

Посоветуйте родителям проявлять больше внимания и интереса к ребенку – спрашивать, что он чувствует, почему выбрал то или иное занятие. Не нужно критиковать или оценивать ребенка, тон должен быть заинтересованный и одобрительный. Родителям следует избегать вопросов, которые доказывают их правоту. Например: «Опять отвлекаешься?», «Ты что, еще не сделал?!». Необходимо сдерживать негативные эмоции, не нападать на ребенка, не переносить на него плохое настроение.

Чтобы улучшить эмоциональное состояние дошкольника, нужен непосредственный контакт с ним. Рекомендуйте родителям чаще обнимать, гладить, целовать ребенка, ухаживать за ним, его одеждой, внешностью. Помогать поддерживать уют в детской комнате, допускать «творческий беспорядок», который никому не мешает, но позволит ребенку чувствовать себя комфортно.

Важно, чтобы ребенок чувствовал себя успешным. Расскажите родителям, что в их силах создавать для него ситуации успеха ежедневно. Для этого нужно одобрять и поддерживать ребенка, отмечать даже самые небольшие его достижения в любом деле. Родителям следует выражать эмоции по отношению к ребенку: любопытство или сочувствие, радость от общения, интерес к его занятиям.

Игра для дошкольника – единственный тихий способ выразить негативные эмоции, который разрешают родители. Поэтому не нужно запрещать ему злиться. Лучше научить выражать агрессию приемлемыми способами. Снимать напряжение и агрессию поможет активность, поэтому рекомендуйте родителям давать ребенку возможность побегать и пошуметь хотя бы какое-то время в день.

Материал из Справочной системы «Методист детского сада».
Подробнее: <https://plus.1metodist.ru/#/document/189/1005134/1aea4a7c-8043-4a45-8436-7649b0b9723f/?of=copy-c8a2e4d7fa>