

Стратегия помощи ребенку в сокращении времени перед экраном

Она позволит увеличить прогресс в социальных навыках и взаимодействии с другими детьми. Дети с расстройством аутистического спектра (РАС) часто неуверенно владеют социальными навыками, что может повлиять на их способность играть с другими. Из-за этого они, как правило, предпочитают малоподвижные занятия наедине с собой. У детей с аутизмом может быть довольно узкий круг интересов, поэтому они много времени уделяют одной и той же любимой активности, например, смотрят телевизор или играют в компьютер / телефон. К сожалению, большое количество времени перед экраном мешает ребенку развивать новые умения и социальные навыки, необходимые для игры с другими ребятами, общению со взрослыми. Пребывание перед экраном незадолго до отхода ко сну также может мешать ребенку уснуть.

Несмотря на то что время перед телевизором или компьютером может затруднять развитие, моментальное его исключение или значительное сокращение может привести к проблемному поведению у детей с аутизмом. Если вы считаете, что вашему ребенку нужно меньше сидеть перед экраном, используйте следующие шаги, чтобы облегчить переход и сделать процесс более успешным.

Цель: ограничить время перед экраном в течение дня и полностью исключить его перед отходом ко сну

Шаг 1: Создайте ежедневное расписание и рутины. Последовательное расписание обеспечивает предсказуемость, давая вашему ребенку знать, чего ожидать в течение дня.

Шаг 2: Включите в расписание вашего ребенка разнообразные активности. Расписание вашего ребенка должно включать интерактивные занятия, которые ему нравятся и которые он может выполнить.

Шаг 3: Ограничьте время перед телевизором / компьютером теми периодами, когда другие активности невозможны.

Время перед экраном следует разрешать тогда, когда никто не доступен для взаимодействия и не может поучаствовать в социальных активностях. Например, воспитывающий взрослый может разрешить ребенку поиграть с планшетом / компьютером / телефоном, пока готовит ужин.

Шаг 4: Поставьте предпочитаемые активности после менее предпочитаемых. Время перед телевизором / компьютером / телефоном может служить вознаграждением за выполнение менее предпочитаемых занятий, таких как уборка игрушек или завершение ужина.

Шаг 5: Используйте таймер, чтобы обозначить длительность пребывания перед экраном. Ваш ребенок должен точно знать, сколько ему можно играть с устройством или смотреть передачу. Чтобы обозначить окончание занятий с телевизором / компьютером / телефоном, можно использовать таймер, так ваш ребенок будет знать, чего ожидать.

Шаг 6: Сокращайте время перед экраном постепенно.

Рекомендуется сокращать время постепенно, выбирая определенные активности, такие как время для игры с мамой или прием пищи, когда находиться перед экраном нет возможности. Позже вы можете постепенно добавлять активности, которые не предполагают время перед экраном, чтобы перемены происходили на протяжении какого-то времени.

Шаг 7: Замените время у телевизора / компьютера / телефона перед сном на успокаивающую активность. Пребывание перед экраном может негативно влиять на сон, поэтому убирайте все устройства за 30 минут до отхода ко сну. Вы должны заменить экран гаджета на успокаивающую деятельность, такие как чтение или рассказ историй.

Когда у вашего ребенка в расписании будут другие занятия, ему может стать менее интересно проводить время перед экраном, и он будет проявлять больший интерес к другим активностям. Это даст возможность увеличить время для игр, социальных и физических активностей.

Отметим, что немного времени перед экраном, если такие занятия направлены на развитие и обучение, могут быть полезны для вашего ребенка.

Мы осознаем, что каждый ребенок уникален, и для кого-то содержание данной рекомендации может не сработать. Это общая информация, которая не является специализированной медицинской рекомендацией. Мы надеемся, что эти советы послужат отправной точкой в поиске лучшего подхода к помощи детям с аутизмом.