

## Пять шагов, как отучить ребенка от гаджетов: рекомендации психолога

### Кто приучил?

Когда приходят родители с ребенком младшего школьного возраста с проблемой зависимости малыша от гаджета, то возникает логичный вопрос к родителям: "Кто приучил?"

Порой родители не всегда отслеживают, как сами приводят сына или дочь к этой зависимости, знакомя своих детей с девайсами, в которых намного больше функций, чем необходимо ребенку.

Причин, по которым родители самостоятельно вручают детям смартфоны, несколько. Первая – занять дошкольника, чтобы он не мешал заниматься своими делами: он сидит, играет и никого не трогает.

Вторая причина – занять его этим же гаджетом, чтобы быстро и без истерик накормить, одеть, побрызгать больное горло и так далее. Но проходит время, и мы уже очень возмущены, что ребенок от года до шести лет сам себя занимает и развлекает исключительно гаджетами.

### Зачем школьнику «навороченный» телефон?

Причиной появления "навороченных" телефонов у детей уже школьного возраста, является то, что родители видят в этом способ сблизить ребенка с одноклассниками и сверстниками.

На вопрос, зачем семилетнему ребенку телефон за 12 тысяч рублей, родители часто отвечают, что у его сверстников хорошие телефоны, в которые они играют, а с кнопочным их ребенок "будет изгоем среди них".

В такой ситуации именно эти телефоны приводят детей и их сверстников к зависимости. Стоит ли это того? Ведь если завтра кто-то из сверстников принесет наркотики или сигареты, родители не пойдут покупать своим такое же, чтобы их сын был на одном уровне с друзьями.

Начать работу над возникающими трудностями родителям нужно с того, чтобы увидеть и признать именно **свою** ответственность в этой ситуации, не обвиняя ребенка.

### В чем опасность

Различные исследования уже выявили негативные эффекты раннего приобщения к цифровым устройствам: недоразвитие социальных навыков, проблемы с концентрацией внимания, памятью, эмоциональной и коммуникативной сферой, ведь именно в маленьком возрасте в этот период развиваются основные функции мозга – внимание, память, мышление, воображение, речь, развитие моторики.

Частично проблема в том, что на экране гаджета или компьютера слишком быстро мелькают кадры и не дают ребенку-зрителю сфокусироваться и осмыслить информацию. Ребенок становится информативно "всеядным", а уже в 6-7 лет родители тревожатся, что ребенку трудно сосредоточиться, выстроить сюжет, он становится рассеянным.

Почему? Потому что с ранних лет он привыкает к мельканию, его внимание не тренировано, мышление не развивается.

Было бы несправедливо все без исключения компьютерные игры записать во вредоносные. Безусловно, есть обучающие игры, развивающие логику, мышление, память.



Но врага нужно знать в лицо. Родителям, чьи дети чрезмерно увлечены Интернетом и играми, нужно обязательно знать, какие игры вызывают самую сильную зависимость и калечат психику. В этом списке, по мнению специалистов, **The Sims, хоррор Five Nights at Freddy's, Second Life, Prototype, Left 4 Dead 2, Fallout 3, Splatterhouse** и **World of Warcraft**. В последнее время дети и подростки с головой уходят в «**World of Tanks**».

**Не пожалейте времени, поинтересуйтесь, во что играет ваш ребенок, попробуйте сыграть сами, максимально узнайте врага в лицо.**

Если компьютеры уже начали «поглощать» личность вашего сына или дочери, то не стесняйтесь просить о помощи специалистов.

## **Что делать?**

### **Шаг 1: пересмотреть отношения**

"Во время консультаций психологи спрашивают: как строится ваша жизнь, сколько времени вы проводите вместе с сыном или дочерью?"

80% родителей отвечают, что они каждый день вместе делают уроки. Но это не совместная деятельность! Зачастую совместная занятость обычной семьи заканчивается на поездках к бабушке раз в неделю или прогулке в Городском парке, но этого мало", – считают психологи.

Отношения между родителем и ребенком можно сравнить с отношениями мужчины и женщины. Представьте ситуацию: мужчина вас любит, одевает, обеспечивает жильем и продуктами, заботится, но времени с вами не проводит, он появляется только на два часа в неделю, чтобы с вами погулять и все. Вас устроят такие отношения? Нет.

А с детьми это нормально: накормили, одели, обули, игрушки купили. А любовь где? Поэтому первый шаг – проанализировать отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов.

Если дитя уходит в гаджет, то, скорее всего, в семье нарушены отношения с родителями. Он чувствует себя одиноким, неинтересным, незначимым, а зачастую и несостоятельным, и самый лучший его друг – это электронное устройство. При этом в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок, наоборот, чувствует себя общительным, сильным героем.

Родители при этом теряют авторитет. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: "Не хочу, лучше в телефоне посижу".

На этой стадии "нездоровых" отношений с техникой психологи рекомендуют обращаться за помощью к специалисту и учиться по-новому выстраивать общение и отношения.



### **Шаг 2: найти замену**

Как правило, самый популярный метод у родителей – это отобрать гаджет. Если решили следовать ему, то следует подумать о том, что дать взамен.

Нельзя у ребенка забрать удовольствие, не найдя приемлемой альтернативы. У любого ребенка есть уникальность, деятельность, которая его увлекает, от чего у него загорятся глаза.

Это может быть творчество: поделки из дерева, робототехника или плавание, катание на картингах, фотография или слайды из фотографий. Представляете, как повысится самооценка ребенка!"!

В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость. В практике бывают примеры, когда ребенок пользуется Youtube или Instagram, но ищет там что-то развивающее и полезное. Например: «Дочь или сын увидели на Youtube, как делают ростовые цветы, у них появилась идея на юбилей бабушки сделать такие же цветы, и вы это делаете вместе всей семьей». В этом случае гаджет объединяет семью и приносит радость.

### **Шаг 3: общаться вживую**

Специалисты рекомендуют завести семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Например: основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами, а в семье Михалковых-Кончаловских правило: приходя домой, все отключают сотовые и для связи используют

только домашний телефон. Что страшного – выпустить из рук на вечер телефон? И что произойдет, если мы увидим те или иные сообщения или пролистаем ленту новостей в соцсетях не вечером, а утром?

#### **Шаг 4: быть примером**

У нас самих у многих зависимость от гаджетов, это и по родителям видно. Как и чем мы наполняем свой досуг? Какие у нас есть увлечения? Важно начать с себя и подумать, какой пример мы показываем своим детям".

#### **Шаг 5: приучать к ответственности**

Отвечая на вопрос, сколько времени ребенок может смотреть мультфильм или играть, психологи отмечают, что важно учитывать возраст. 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.

Дети не могут контролировать время, проведенное в интернете и за гаджетами, и впадают в зависимость гораздо быстрее. Разумеется, избавиться от нее они тоже не могут самостоятельно – это зона ответственности родителей.

Поэтому необходимо совместно договариваться о временных рамках и учить ребенка самого отслеживать время.

Если мы – контролеры, постоянно говорим, к примеру, что час уже прошел, то мы становимся врагом номер один, а если что-то случится с контролером, например, мама уедет в командировку, ребенок круглые сутки будет играть?

В случаях нарушения договоренностей нужно говорить ребенку, как это влияет на ваши отношения, как ранят пустые обещания, и искать варианты, как это можно исправить. Наша задача – показывать нашим детям, что их жизнь и отношения в их руках.

**Если вы заметили у ребенка проявления цифровой (интернет) зависимости или вы хотите заняться профилактикой её возможного возникновения, то вам помогут следующие рекомендации:**

- Если ребенок еще маленький (дошкольник), то тут всё проще: сокращаем время до допустимого по возрасту и занимаем время,

ранее проводимое за гаджетами, другими видами деятельности. Ну и стойко выдерживаем недовольство ребенка, которое в этом возрасте может быть очень бурным.

- У детей постарше свободное время в интернете/за компьютером тоже должно быть ограничено. Это, конечно, не касается учёбы, которая может быть дистанционной. Хотя и здесь необходимо регулярно делать перерывы. Чтобы ребенок во время учебы не отвлекался на посторонние дела, можно поставить на компьютер специальную программу, которая на время занятий будет ограничивать выход на любые другие ресурсы.
- Не стоит делать из гаджетов награду или наказание. Это как со сладостями – гаджеты не должны стать предметом повышенного внимания и разладов. Как мы помним, поощрение едой затем часто «выливается» в расстройства пищевого поведения. С цифровыми устройствами то же самое.
- У детей младшего возраста весь просматриваемый контент должен проходить строгий отбор через родителей. С подростками такое уже не «прокатит». Во-первых, они найдут способ посмотреть то, что родители смотреть запрещают, а во-вторых, в любом случае, чем старше ребенок, тем больше у него свободы. Поэтому тут важно выражать свое мнение, делиться своим отношением к тому, что смотрит ребенок, уметь договариваться и объяснять, почему НЕ стоит смотреть/читать что-либо.
- Если зависимость начинает приобретать тяжелые формы, важно найти причину, по которой ребёнок «убежал» в виртуальный мир. Кстати, особенно хочется отметить, что сейчас уже подрастает поколение тех детей, у которых зависимость появилась в очень раннем возрасте (дошкольном). И происходит это только по причине недостатка родительского внимания и разнообразного досуга – любой дошкольник выберет игры или активности вместо гаджетов. Но это в случае, если ему ПРЕДЛОЖИЛИ альтернативный вид деятельности. А если нет, ребенок выберет то, что проще.

Помимо всего прочего важно показать детям, что взрослые пользуются гаджетами по назначению, а свободное время у них занято другими видами деятельности. Если у взрослого нет никаких развлечений, кроме как посидеть в интернете, то откуда ребенку копировать здоровое поведение?

Не спешите навешивать на ребенка ярлыки «игроман», «зависимый», «больной»... **Вникните, разберитесь в том, чего хочет и о чем мечтает ваш ребенок.** Есть у него зависимость или нет – вы поймете довольно быстро, а

испорченные отношения и разорванный контакт с подростком доставят еще немало хлопот.

**Главное – любить ребенка, принимать его со всеми его странностями и увлечениями.** Но при этом от любви не слепнуть и вовремя разглядеть симптомы надвигающейся беды.