

Пять шагов, как отучить ребенка от гаджетов: рекомендации психолога

Кто приучил?

Когда родители ребенка приходят 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 сам себя занимает и развлекает исключительно гаджетами, – такие причины отмечает психолог, говоря о детях от года до шести лет.

Зачем «яблоко» школьнику?

Специалисты говорят о самой частой причине появления «навороченных» телефонов у детей уже школьного возраста. По ее мнению, родители видят в этом способ сблизить ребенка с одноклассниками и сверстниками. Вопрос, зачем семилетнему ребенку телефон за 12 тысяч рублей, родители часто отвечают, что у его сверстников хорошие телефоны, в которые они играют, с кнопчным «он будет изгоем среди них». В такой ситуации именно эти телефоны приводят детей и их сверстников к зависимости. Стоит ли это того? Начать работу над возникающими трудностями нужно с родителей, чтобы увидеть и признать именно свою ответственность в этой ситуации, не обвиняя ребенка.

В чем опасность!

Специалисты, уже выявили негативные эффекты раннего приобщения к цифровым устройствам: недоразвитие социальных навыков, проблемы с концентрацией внимания, памятью, эмоциональной и коммуникативной сферой. «Порой говорят, что сейчас другое время и дети другие». Но важно понимать, что мозг также нуждается в развитии. Почему опасно, когда в маленьком возрасте дают гаджеты: 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 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.

Что делать?

Шаг 1: Пересмотреть отношения. 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, но этого мало.

Психологи сравнивают отношения между родителем и ребенком 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?»

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 нужно 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 специалисты рекомендуют 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. В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость. Можно совместно посмотреть какой-нибудь мастер класс и сделать совместно поделку, это поможет сблизить родителя и ребенка.

Шаг 3: Общаться вживую. Специалист рекомендует завести семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Она приводит пример: основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами. Зачастую родители сами приходя домой не

выпускают телефон из рук, когда ребенок хочет получить внимания усталые родители готовы дать телефон, что бы ребенок не мешал. Что страшного – выпустить из рук на вечер телефон? И что произойдет, если мы увидим те или иные сообщения или пролистаем ленту новостей в социальных сетях не вечером, а утром?

Шаг 4: Быть примером. У нас самих у многих зависимости, это я 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. При этом специалисты рекомендуют 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?» Она советует в случаях нарушения договоренностей говорить ребенку, как это влияет на ваши отношения, как ранят пустые обещания, и искать варианты как это можно исправить. **«Наша задача – показывать детям, что их жизнь и отношения в наших общих руках!».**

