

Рекомендации психолога

Как оторвать ребенка от гаджета?

Для начала надо честно дать себе ответ на вопрос, почему мой ребенок столько времени проводит с телефоном, играет на планшете? Почему? Ответы могут быть разными - «я устаю», «мне это удобно», «чтобы ребенок мне не мешал...», «я сам(а) все время в телефоне или компьютере», «я хочу отдохнуть» ...

(!!!) Я сам(а) дала в руки ребенку планшет, и то, что ребенок испытывает болезненную привязанность к гаджету – это моих рук дело... своими руками я сделал(а) то, за что теперь ругаю и наказываю своего ребенка!

Наверняка Вам приходилось силой отрывать детей от экрана смартфона, планшета или компьютера? Часто ли это заканчивалось ссорой? Сначала родители грозятся и кричат: «Еще пять минут и всё!» - но вскоре то перестает действовать, ребенок полностью погружается в виртуальный мир, игнорирует требования взрослого. Крики. Истерики. Испорченное настроение.

Есть мягкий способ «отлучения» детей от экрана, знакомый и описанный Изабель Филльоза, клиническим психологом, автором книг о воспитании детей в теме **бережного родительства**. Этот простой метод помогает покончить со скандалами и истериками детей в моменты, когда установленное время пользования гаджетами истекает.

Очень трудно выйти из состояния, в котором ты получаешь удовольствие, а именно такое измененное состояние возникает у ребенка, когда он проводит длительное время у светящихся экранов. Это трудно даже для взрослых. А для детей это может быть просто невыносимым. В буквальном смысле. И вот почему. Когда человек увлечен просмотром фильма или компьютерной игрой, он «находится в другом мире». Светящиеся экраны планшетов и телевизоров действуют на наш мозг буквально гипнотически, меняя гормональный фон и состояние мозга. Свет, звуки, быстрая смена картинок - все это погружает ребенка в нереальное, эйфорическое состояние. И, конечно, человеческий мозг (под воздействием гормонов удовольствия) хочет, чтобы это удовольствие продолжалось

всегда. Когда мы пытаемся ребенка резко вырвать из процесса получения удовольствия, «оторвать» от гаджета (без предупреждения), то уровень гормонов удовольствия резко падает, и может вызвать реальное ощущение нестерпимой боли в теле (ломки).

Этот гормональный спад и связанный с ним физиологический дискомфорт - тот самый момент, когда у ребенка начинается истерика.

Другими словами, силой отрывать ребенка от гаджета - болезненно и вредно для психики ребенка. Поэтому вместо того, чтобы строго нажимать кнопку «выкл» на устройстве или вырывать устройство из детских рук, попробуйте маленькую хитрость - «войдите в пространство ребенка». **Что же делать?**

Метод «наведения мостов»

Если вы решили, что ребенку пора заканчивать, сначала «войдите в его мир», сядьте рядом. Посидите рядом, пока он играет в компьютерную игру или смотрит мультфильм. Для этого достаточно 1-2 минут. Бережно и с радостью разделите с ребенком процесс. А потом задайте ребенку вопрос. Некоторых детей можно спросить: «Что ты смотришь? (делаешь)». Другим детям потребуются более конкретные вопросы: «На каком ты сейчас уровне?», или «Что это за персонаж на заднем плане. Он добрый, злой?». Как правило, детям нравится, когда родители интересуются их миром, увлечениями. Но если ребенок по-прежнему поглощен происходящим на экране и не откликается, не сдавайтесь. Посидите с ним чуть дольше, а потом снова задайте свой вопрос.

Как только ребенок начинает отвечать на ваши вопросы или рассказывать о том, во что играет, это означает, что он постепенно возвращается из виртуального мира в реальный.

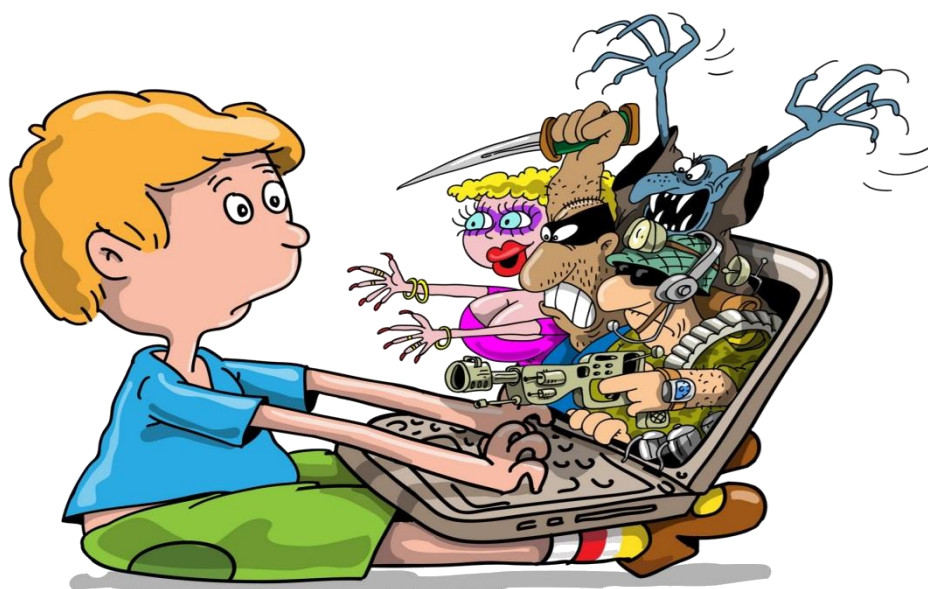
Уровень гормонов удовольствия не падает резко, и вы аккуратно, шаг за шагом строите «мост» между вами и ребенком. Как только вы сможете начать общаться без проявления отрицательных эмоций и агрессии - происходит волшебство. В этот момент вы можете сказать ребенку, что настало время ужинать, или просто напомнить, что время пользования гаджетом закончилось. **Благодаря тому, что вы вернули ребенка в реальность достаточно мягко, в хорошем настроении, он будет в состоянии вас слушать и реагировать на ваши просьбы.** Ребенок даже может так искренне обрадоваться родительскому вниманию, что сам захочет выключить телевизор (планшет, компьютер).

Подводя итог, можно сказать: справиться с проблемой нежелания детей отрываться от гаджетов помогает только **осознание того, что происходит в детских головах в эти моменты**. Не всегда все проходит так гладко, как нам хотелось бы, но опробуйте метод наведения мостов, и результат удивит вас.

В следующий раз, когда ваш ребенок «зависнет» у светящегося экрана, попробуйте:

- посидеть рядом с ним минуту или чуть дольше и просто понаблюдать за тем, что и как он делает;
- спокойно и заинтересованно задать вопрос о том, что происходит на экране (большинству детей нравится родительское внимание, и они ответят на ваш вопрос).
- если вам удалось добиться диалога, считайте, что вы построили мост, который поможет вашему ребенку вернуться в реальный без гормонального скачка, без криков и истерик.

Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации.



Уважаемые родители! Реальная жизнь вашего ребенка должна быть интереснее виртуальной! Общий досуг, совместные игры помогут избежать проблемы зависимости ребенка от современных гаджетов!