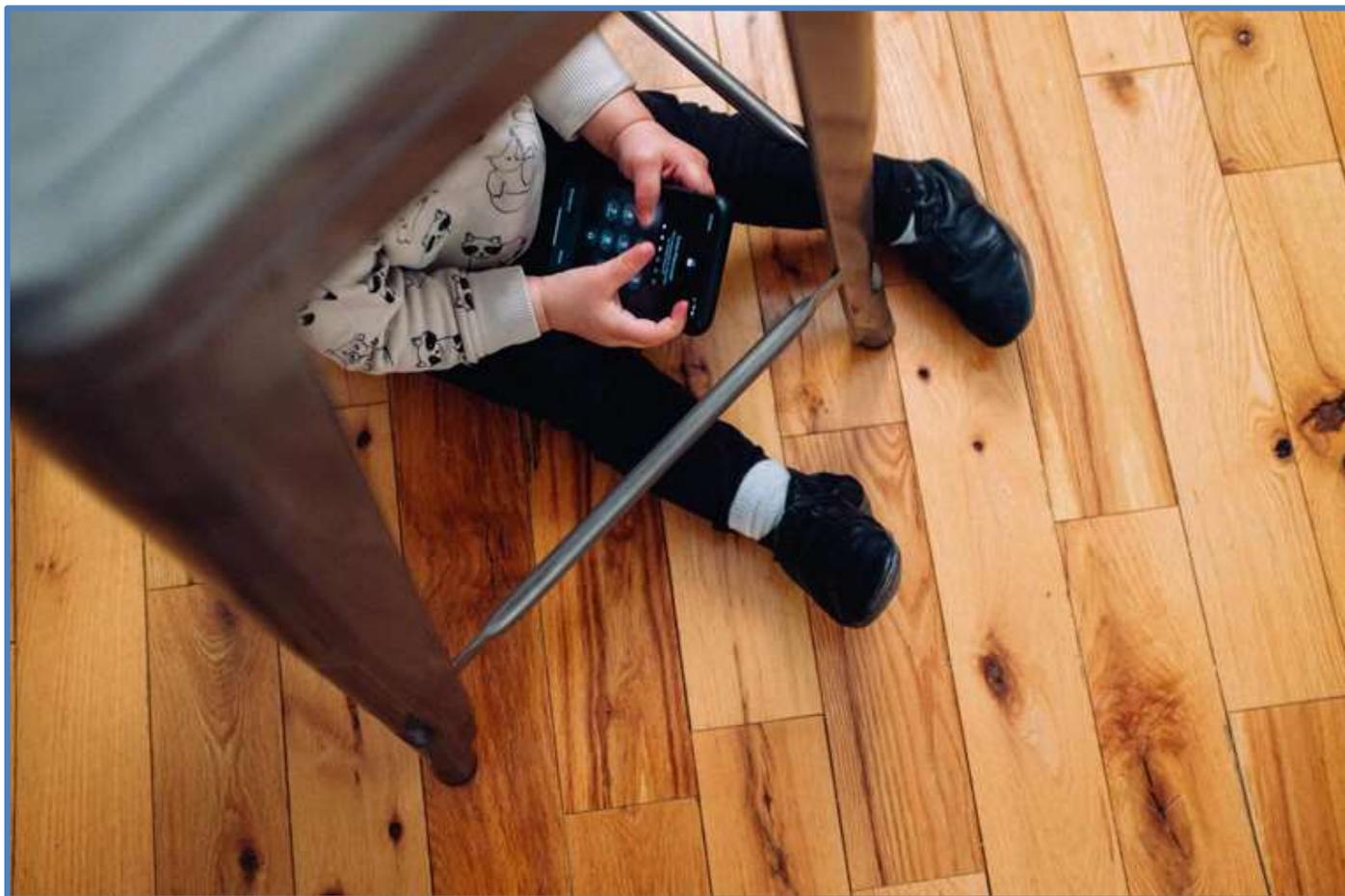


Родителям рассказали, как отучить ребёнка от гаджетов без лишних скандалов



Во времена цифровизации даже самые маленькие детишки знают, как пользоваться телефоном или планшетом, и с удовольствием пропадают в них часами. Позволять им такое нельзя, но и забрать гаджет становится очень трудно. Как вытащить ребёнка из виртуального мира в реальный, рассказала психолог и няня особого назначения Виктория Дмитриева.

Специалистка объяснила, что ребёнок прячется в телефоне не просто так, а когда его что-то беспокоит дома, поэтому нужно создать вокруг него максимально благоприятную и комфортную обстановку. В доме не должно быть скандалов и криков, постоянной критики в адрес ребёнка и других неприятных вещей.

К тому же нужно почаще проводить время вместе. Даже во время большой загруженности можно найти возможность для общесемейного дела —

собраться вместе за ужином, поиграть в настольную игру или посмотреть фильм. Чем чаще родители не обращают внимание на детей, пропадая на работе или в телефоне, тем больше вероятность, что ребёнок засосет в планшет.

Чтобы малыш меньше тянулся к гаджетам, нужно сделать его жизнь более разнообразной с помощью различных хобби, кружков и развлечений. Но если это не вышло и карапуз уже стал рабом телефона, то есть несколько лайфхаков, как избавиться его от гаджета и обойтись малой кровью.

Для всех девайсов должно быть определённое время — например, часик после возвращения из детского сада или школы, в выходные после обеда и так далее. Тогда ребёнок понимает, что у него есть законное время побаловаться новыми технологиями, и не будет паниковать и скандалить.

Забирать гаджет из рук внезапно категорически нельзя, это только вызовет бурю негативных эмоций. Нужно предупредить ребёнка, что остались ещё 15 минут, ещё 10 минут, ещё 5. Так чадо будет готово к моменту, когда с телефоном всё же придётся расстаться. Дети ещё плохо ориентируются во времени, поэтому можно поставить перед ними песочные часы, чтобы малыши наглядно видели, сколько у них осталось минут.

К тому же можно прибегнуть к хитрости и давать бонусное время за послушность. Отдал гаджет сам и без напоминаний — в следующий раз сможешь поиграть на 15 минут дольше. Это даст мотивацию ребёнку вести себя как подобает и самому следить за тем, когда пора сдавать телефон родителю.

Но как понять, адекватно ребёнок относится к играм и видео на смартфоне или у него зависимость? Психолог Станислав Самбурский объяснил, как распознать тревожные звоночки у своего чада.

Как понять, что у ребёнка зависимость от игр?

Отвечает психолог

Дети могут незаметно впасть в зависимость, когда долго-долго сидят в смартфонах. И дело не только в том, что они подсаживаются на агрессивные игры и «стрелялки». Клинический психолог и бизнес-психолог Станислав Самбурский рассказал, как обнаружить зависимость от игр у

ребёнка и что делать, чтобы её не допустить. Он объяснил, что все зависимости связаны с центром вознаграждения в нашем мозгу, а детям очень сложно отследить зависимость.



«Игры на телефоне — это про удовольствие и центр вознаграждений», — рассказал психолог. По его словам, может сложиться ситуация, что вы сели поиграть 15 минут, потом очнулись, а за игрой провели не менее 2 часов. Но ничего страшного в этом нет, потому что у взрослого человека вряд ли может возникнуть зависимость от игр в телефоне.

А вот дети очень часто «подсаживаются». Всё дело в том, что мозг ребёнка, если находит простой путь стимулировать центры вознаграждения, вряд ли захочет от этого пути отказаться.

Поэтому дети — первые в группе риска. А виноваты в этом родители. Они дают малышу смартфон, чтобы отдохнуть, «чтобы он лопал там шарики и собирал монеты». «А когда пытаются забрать "игрушку", то сталкиваются с жутким противостоянием, криками и слезами», — рассказал психолог.

Родителям в этом случае важно не упустить момент, когда ребёнок без игры не ест, не спит, не ходит в туалет. А то потом будет очень сложно его переучить. «У дошкольника должен быть разнообразный досуг. Пусть это будут мультфильмы по ТВ, книги, интересные развивающие передачи для малышей, спорт, развивающий совместный досуг с родителем», — рекомендовал Самбурский.

Если речь идёт о детях школьного возраста, они могут стать зависимыми из-за своеобразной «моды» на продвинутость. Например, первоклассники наперебой показывают друг другу, кто какую игру скачал и сколько уровней в ней прошёл. Но и тут ребёнка может ждать зависимость.

«Здесь очень тонкая грань между "смотри, что я умею" и "я без этого не смогу жить"», — отметил психолог. А ещё многие дети могут манипулировать, когда у них отбирают игрушку. Например, как начнут закатывать истерики со словами, что умрут без телефона. На такое, конечно, нельзя вестись.

Важно также понимать, что, если проблема запущена, лучше обратиться к специалисту. Например, если ребёнок проводит в играх слишком много времени и неадекватно реагирует на просьбы отложить телефон. А вот силой на ситуацию лучше не влиять — это её только усугубит.