

## «Как отучить ребенка от гаджетов: рекомендации родителям»

Сегодня все мы не представляем жизни без интернета и разных гаджетов: смартфонов, компьютеров и планшетов. Все эти устройства по-настоящему стали неотъемлемой частью нашей жизни. Особенно это касается телефонов, которые очень удобны и приносят очевидную пользу.

Самое важное для родителей – смартфон даёт возможность держать связь с ребенком. Другое очевидное преимущество гаджетов, что они предоставляют доступ к образовательным ресурсам, помогают учиться онлайн и развивают разные навыки. Но ребенку, у которого есть смартфон, бывает трудно заняться уроками, если на нём включены любимая игра или TikTok. Гаджеты заставляют детей забыть или забросить и другие важные дела.

Рассмотрим последствия пользования гаджетами для детской психики, которые уже достаточно изучены и научно доказаны специалистами. Многие исследования свидетельствуют о том, что безмерное увлечение смартфоном негативно сказывается на обучаемости ребенка, снижает познавательный интерес и даже сказывается на когнитивных способностях, может привести к развитию усталости, нарушению внимания и активности. Кроме того, появляются проблемы со зрением, головной болью и позвоночником, а также лишним весом. Экраны гаджетов излучают свет определенной частоты, и его воздействие влияет на возбудимость и вызывает бессонницу.



У детей плохо развивается социальный интеллект. Парадокс состоит в том, что общение детей и подростков в соцсетях и мессенджерах с помощью гаджетов, почти не развивает навыки настоящего живого общения.

О том, что у ребёнка уже появилась зависимость гаджетов, говорят некоторые сигналы:

- начинаются трудности с концентрацией внимания, что сказывается на выполнении домашнего задания;
- появляется тревога, вплоть до паники, если телефон забывается дома или теряется;
- возникают проблемы со сном: бывает трудно заснуть и сон становится беспокойным;
- при запрете – ребенок начинает использовать телефон тайком (запирается в комнате, туалете, ванной).

### Рекомендации, как избавить своего ребенка от зависимости к гаджетам:

Очень часто к психологам обращаются родители с проблемой зависимости ребенка от гаджетов, когда ребенок большую часть своего времени погружен экран телефона планшета или компьютер. И это действительная проблема, ведь по сути это уход в другую реальность. И, конечно же, когда родители все это замечают, то начинают бить тревогу.

Самый простой способ это – запретить ребенку использовать гаджетами. Часто взрослым бывает трудно объяснить детям, почему же вредно часто пользоваться смартфоном, ведь они постоянно пользуются им сами. Важно помнить, что стоит отказаться от резких изменений. Делайте все постепенно, плавно, шаг за шагом, идя к намеченному результату.

1. Для начала можно уменьшить время, которое ребенок уделяет гаджетам. Чтобы это сделать, можно использовать специальные сервисы, они могут быть платными и бесплатными, например Google рекомендует бесплатные сервисы Family Link. Эта программа позволяет ограничить время работы с устройствами и закрыть доступ к определенным сайтам.



Детям до возраста 9 лет трудно объяснять про вред и последствия использования гаджетов, т.к. они живут желаниями и отдают предпочтение тому, от чего получают большее удовольствие.

2. Дошколятам и младшим школьникам (1 – 2 класс) могут помочь терапевтические сказки, например такие как «Некапризные сказки. Учимся быть послушными», «Антикапризин», «Кто самый лучший», «Приличный телевизор» и другие.

3. Для детей старшего возраста, очень важен личный пример, которым являются собственные родители. Ребенок, наблюдающий за родителями, сидящими за компьютером или с телефоном в руке, будет копировать их поведение, и тратить свободное время таким же образом. В семье стоит создать правила пользования гаджетами и точно соблюдать их всей семьёй: можно составить расписание по пользованию телефоном в определенное время. Запрет использования гаджетов в некоторых ситуациях, например, за столом, поможет создать тёплую атмосферу дома. Это будет благом не только для ребёнка, но и для самих родителей.

4. Так же поможет планирование и проведение совместного отдыха, чтобы всем членам семьи это было в радость, например: прогулки, поездки на природу, активные игры, совместные развивающие игры, спортивные игры. Настольные игры – это замечательный способ семейного времяпровождения: шахматы, шашки, «Монополия» и др. помогут детям необходимые полезные навыки, разовьют воображение и гармонизируют отношения в семье.



5. Обеспечить занятость ребёнка. Необходимо спланировать и организовать досуг ребёнка: ознакомить его с выбором имеющихся секций, и/или кружков и помочь выбрать понравившийся вариант.

6. Родительское общение с ребёнком без мобильных устройств, обсуждение прошедшего дня и планов на будущее необходимо в каждой семье. Без «интереса» трудно заслужить внимания своих детей и строить доверительные отношения. «Неинтересные родители» - мамы-папы, не способные общаться с ребенком, не замечающие его эмоционального состояния. Такие родители не знают ответа на вопросы «что любит ребенок, что его увлекает, как любит проводить время?» Здесь очень важно научиться слушать ребёнка. Пожалуй, умение слушать является одним из самых важных навыков, которые стоит развивать в первую очередь, потому что посредством отношений мы получаем всё, что имеем в своей жизни. Дайте ему почувствовать, что он понят вами.

7. Если работа родителей связана с определённым количеством времени в гаджетах и/или интернете, то важно убедить и показать ребенку, что это важное занятие, а не развлечение. В таком случае сформируется отношение к гаджету к рабочему инструменту, и не будет приниматься как единственный источник развлечений.

8. Важно запомнить, что есть альтернативный вариант замены смартфонов. Вот несколько вариантов замены некоторых функций телефона:

- умные часы с GPS для поддержания связи с ребенком;
- кнопочный телефон, чтобы ребенок не испортил зрение;
- MP3-плеер для музыки и аудиокниг.



К сожалению, мы, взрослые, не всегда можем полностью контролировать использование гаджетов нашими детьми. Лучшее, что можно сделать в таком случае, это научить их безопасному использованию, умея различать разумное пользование и опасные нюансы – от поиска ненужной информации и знакомства с опасными людьми до первых признаков цифровой зависимости.

Поэтому главная задача современного родителя – формировать культуру пользования устройствами, показывать личный пример, использовать правила, рассказывать о полезных приложениях и играх, образовательных платформах и электронных учебниках.