



МНЕ СКУЧНО! – родителям о гаджетозависимости детей и подростков

Гаджетозависимость детей и подростков становится все более актуальной темой в современном обществе. В связи с быстрым развитием технологий и увеличением времени, которое дети проводят за экранами, родители должны быть внимательны к этой проблеме.

Из наблюдений психолога Натальи Простун:

"Наблюдаю картину общения дочери с матерью,

- «Мама, дай телефон».

- «НЕ ДАМ! Ты много сегодня играла» – говорит мама, пряча телефон подальше в свою дамскую сумочку.

– «Мне скучно!!!» – начала истерить девочка. – «Ну, дай телефон! Ты, что не понимаешь, что мне скучно...» - начинает демонстративно плакать ожидая, что получит свое (проработанная схема).

- «На!... Возьми!!!, - мама раздражённо вытягивает телефон из сумки и отдает ребенку. Девочка успокаивается и пропадает на несколько часов. Тишина.»

Знакомая картина? Вполне вероятно - знакома для многих.

Откуда же появляется зависимость наших детей от гаджетов?

Ребёнок оказывается в виртуальном пространстве с поддержки взрослых, своих родителей! Уставшему после рабочего дня родителю проще дать ребенку в руки планшет и надолго занять его внимание, чем играть или общаться с ним лично, отвечать на его вопросы.

Игровая зависимость или интернет-гаджето-зависимость – легко формируется с раннего детства. Мозг ребенка восприимчив и пластичен.

И в результате, мы всё чаще и чаще встречаем детей, которым ничего не интересно, которые не умеют себя занять кроме, как телефоном.

Еще 50 лет назад, до появления в каждой семье телевизора, мозг ребенка развивался в окружении простых, не перегружающих нервную систему стимулов: мамыны объятия, сказки или колыбельные на ночь, несколько игрушек, общение с другими детьми.

Чуть позже добавились детские книги и один долгожданный мультфильм по выходным, плюс ежедневные 15 минут «Спокойной ночи малыши» (из них 5-8 минут мультфильмов). В таких условиях мозг получал достаточное, но не избыточное количество стимулов для развития основных функций.

Сейчас мозг гиперстимулируется с раннего детства. Мультимедийные средства дают гораздо больше сенсорных впечатлений, чем любая игрушка.

При этом мозг ребенка получает все это многообразие стимулов, не прилагая усилий: не нужно фантазировать, договариваться о правилах игры, мастерить что-то из подручных материалов — просто нажми на кнопку. Так мозг лишается «строительного материала» для развития воображения, коммуникации, абстрактного мышления.

Как же быть, если зависимость от гаджетов уже имеется? Как установить правила и ограничения, чтобы это не превратилось в конфликт?

- Поговорите с ребенком о том, как он использует гаджеты. Спросите его о его любимых играх, приложениях и социальных сетях. Это поможет вам понять его интересы и установить доверительные отношения.
- Заменить ультиматум договором. Обсудите с ребенком, сколько времени в день вы планируете отводить на использование гаджетов, поинтересуйтесь, как он будет его распределять, совместно установите лимиты для разных приложений.
- Установите ограничения на время использования гаджетов. Например, можно договориться о том, что после определенного времени ребенок должен делать перерывы. Объясните ребенку, почему вы ставите ограничения.
- Запустите «пробный период» и обязательно договоритесь о дне, когда обсудите его итоги. Периодически обсуждайте договор! Договор будет нарушаться.
- Не бойтесь споров из-за гаджетов: даже взрослому человеку бывает сложно отложить смартфон и вернуться в офлайн. Ребенок тоже может испытывать с этим трудности и злиться на вас за то, что вы просите его придерживаться «экранных» договоренностей.
- Попробуйте предложить привлекательную альтернативу: не требуйте, чтобы прямо из-за экрана ребенок отправлялся делать уроки или помогать вам по дому. Лучше напомните о каком-то интересном занятии.
- Поощряйте занятия на свежем воздухе и активные игры, сами участвуйте в совместной активной деятельности.
- Станьте примером для ребенка в разумном использовании гаджета.



Рекомендации родителям подготовила: Фомичева С.В., старший методист