

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ: 5 СПОСОБОВ

Согласно последним исследованиям, мы смотрим на экран смартфона почти 7 часов в день. Так что ограждать детей от гаджетов нет смысла — все равно столкнутся с ними во взрослой жизни. Намного важнее научить их выстраивать со смартфонами и компьютерами здоровые отношения. Рассказываем, как это сделать.

КАК ПОНЯТЬ, ЗАВИСИМ РЕБЕНОК ОТ ТЕЛЕФОНА ИЛИ НЕТ?

Специалисты выделяют два типа зависимости от смартфонов:

- номофобия — паника из-за отсутствия доступа к телефону,
- фаббинг — привычка отвлекаться на телефон во время разговора.

Если ребенок сидит в телефоне, это еще не значит, что у него зависимость. В тревожных ситуациях, например из-за ссоры или нахождения в месте, где ему неуютно, он может уходить с головой в гаджет, потому что тот кажется спокойной и безопасной территорией.

А вот при зависимости или склонности к ней ребенок забывает о своих обязанностях, начинает плохо спать и есть, всюду опаздывает и не может ни на чем сосредоточиться. Еще один тревожный звоночек — это замкнутость. Если ваш сын или ваша дочь предпочитает телефон играм с друзьями, то это повод задуматься о его отношениях с гаджетами.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПРОСТО ЗАПРЕЩАТЬ?

Как отучить ребенка от смартфона? Самый распространенный совет — показать хороший пример. Однако это сложно сделать, когда нас самих постоянно ждут сообщения в соцсетях и рабочих чатах. Еще один вариант — оградить его от использования гаджетов. Совсем. Но из-за этого у подростка в будущем может развиваться другая зависимость — алкогольная или никотиновая.

Дело в том, что зависимости появляются не просто так. Есть две причины для их формирования:

1. Сбой в работе лимбической системы. Эта система отвечает за эмоции, волю, мотивацию и коммуникацию. И когда что-то идет не так, ребенок предпочитает сидеть дома и общаться с миром через гаджет, а не лично.
2. Неполадки в лобных долях. Они отвечают за умение действовать по правилам, контролировать свои порывы и планировать что-либо. Невозможность отвлечься от телефона и заняться делами сигнализирует о том, что лобные доли человека не тормозят его желание играть и не дают ему составить план действий.

И если у ребенка не сформируется зависимость от гаджета, то может сформироваться другая — к тому, что будет ему доступно. Просто потому что он склонен к зависимостям.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СКЛОНЕН К ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ?

1. Найдите ему занятие

Если в родительском айфоне куча игр и мультиков и все это богатство доступно по первому требованию, то ребенок с юного возраста привыкает к тому, что смартфон — это лекарство от скуки. Чем больше у него будет занятий, тем спокойнее он будет относиться к гаджетам. Рисование, чтение, музыка, настольные игры, ролики или хоккей — подойдет что угодно.

2. Придумайте ритуалы

Не стоит вырывать планшет из рук ребенка и отчитывать его за то, что он все время в нем сидит. Это заставит его нервничать еще больше. Окончание игры с гаджетом всегда должно ассоциироваться с чем-то приятным. Посмотрели мультфильм — сделали веселую гимнастику для глаз. Поиграли в игру — вместе потанцевали и побесились.

3. Обозначьте зоны «без смартфона»

Обсудите с ребенком места, в которых телефоном пользоваться нельзя. Например, за столом, в кровати перед сном или в гостях у бабушки. Особенно важно ограничить использование смартфона в спальне.

Синий цвет экрана вызывает настороженность и прекращает выработку мелатонина — гормона, который отвечает за засыпание. И ночной режим ничего не меняет, так как лишь немного убавляет яркость. Поэтому за два-три часа до сна телефон нужно убирать. К тому же некоторые особенно эмоциональные дети потом долго не могут успокоиться — из-за бурной фантазии, активированной только что прочитанной книгой или пройденной игрой.

4. Не критикуйте интересы ребенка

Узнайте, чем именно он занят. В какие игры он играет? Какие соцсети смотрит? Кто сейчас самый популярный тиктокер? Про что самый свежий челлендж? Если ребенок строит в Minecraft отель, расскажите ему, как работают настоящие гостиницы, запишите на курсы программирования и гейм-дизайна. Если снимает танцевальные челленджи, покажите, как вы умеете танцевать макарену.

Не называйте глупостью то, что нравится вашему ребенку, даже если вам так кажется. Когда вы искренне интересуетесь тем, что его увлекает, он чувствует вашу поддержку.

5. Позвольте ребенку почувствовать успех

Получая лайки в соцсетях или достижения в играх, мы заодно получаем и дозу дофамина — гормона вознаграждения. Очень сложно не заикнуться на таком доступном способе, ведь обычно приходится потрудиться, чтобы ощутить чувство «Я молодец!». Например, пробежать марафон или получить пятерку в четверти.

Но если мы в реальной жизни дадим ребенку прочувствовать успех, то дофамин от гаджетов станет для него менее привлекательным. Направляйте ребенка, пробуйте разные занятия, кружки, олимпиады и конкурсы. И обязательно хвалите его даже за самые небольшие победы.

