

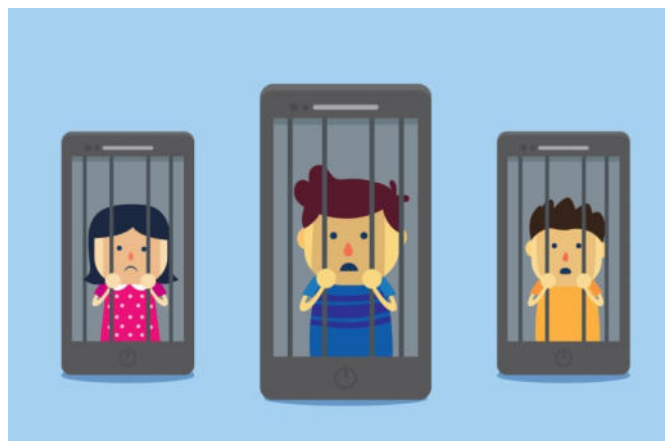
КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ТЕЛЕФОНА? ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ?

Гаджеты для ребенка могут быть полезными, а не только опасными. Однако важно осознавать грань и контролировать использование. Слишком частое и усиленное воздействие смартфона может негативно сказаться на развитии ребенка.

Баланс между использованием гаджетов и другими формами активности, такими как игры на свежем воздухе и общение с другими детьми, является ключевым для поддержания здорового развития и благополучия ребенка. Но если ребенок постоянно тянется к смартфону и в любую минуту играет в телефон, то у родителей возникает вопрос — как с этим справиться?

Современные дети часто страдают от гаджет-зависимости, потому что они выросли в эпоху смартфонов и других электронных устройств. Гаджет-зависимость может привести к ряду проблем, таких как снижение академической успеваемости, социальная изоляция, агрессивное поведение и даже психические расстройства. Многие подростки проводят часы за экранами своих устройств, упуская возможность общаться с реальными людьми и развивать свои навыки общения.

Важно помнить, что гаджет-зависимость может быть преодолена. Родители могут помочь своим детям установить здоровые границы в использовании электронных устройств, ограничивая время, проведенное перед экраном, и поощряя активное участие в реальной жизни. Также важно обучать детей навыкам саморегуляции и находить баланс между онлайн и офлайн активностями.



Нельзя забывать, что смартфоны и другие гаджеты могут быть полезными инструментами для обучения и развития, но важно научить детей использовать их ответственно. Для многих детей и подростков смартфон стал способом общения, развлечения и самовыражения. Они используют его для общения в социальных сетях, игр, просмотра видео и музыки. Поэтому ребенок без смартфона может чувствовать себя оторванным от общества и неспособным следовать темпу своих друзей.

КОГДА РЕБЕНОК ДОСТАТОЧНО ВЗРОСЛЫЙ ДЛЯ СМАРТФОНА

Возраст, когда ребенок становится достаточно взрослым для смартфона, может различаться в зависимости от родителей и их подхода к этому вопросу. Обычно дети начинают интересоваться смартфонами в возрасте 10-12 лет, но каждый случай уникален.

Важно, чтобы родители принимали решение о предоставлении смартфона, основываясь на готовности ребенка к ответственному использованию устройства. Важно также обсудить с ребенком, как использовать смартфон для обучения, коммуникации и развлечений, а не только для игр и соцсетей.

Родители не всегда осознанно вовлекают своих детей в зависимость от гаджетов, предоставляя им устройства с избыточным количеством функций. Существует несколько причин, по которым родители дают смартфоны. Во-первых, чтобы занять ребенка. Так он не будет мешать делам. Во-вторых, чтобы быстро и без проблем выполнить обязанности по уходу за сыном или дочерью. Однако со временем они обнаруживают, что ребенок стал слишком зависим от гаджетов, что вызывает беспокойство у родителей.

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ ОТ ГАДЖЕТОВ

Психологи выявили, что одной из основных причин, по которой дети получают дорогие телефоны, является желание родителей сблизить своих детей с окружающими их сверстниками. Многие оправдывают покупку дорогих гаджетов тем, что у друзей из детей такие же телефоны, и они хотят, чтобы их ребенок не чувствовал себя отстраненным. Такая ситуация и может привести к зависимости от электронных устройств.

Можно обратиться к советам психологов. Многие психологи считают, что для избавления от зависимости родители должны обеспечивать ребенка разнообразными видами занятий и общения, в том числе спортивными мероприятиями, хобби и общением в реальной жизни. Также важно доносить до детей ценность реальных отношений и находить равновесие между онлайн и офлайн миром.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Дети, подростки и даже взрослые тянутся к гаджетам из-за легкого контента, который предлагает развлечения и минимальную смысловую нагрузку. Все люди сидят в телефоне, чтобы расслабиться. Это отличный способ отвлечься от стресса и задач после напряженного дня. Однако есть и

негативные последствия: быстрое привыкание к информации и негативное влияние на мыслительные процессы.

Контент, который дети и подростки видят, создает псевдоощущение свободы и независимости. Родители, которые позволяют детям использовать гаджеты во время еды, могут способствовать развитию зависимости уже в раннем возрасте. Это может привести к проблемам с усидчивостью и вниманием у ребенка, а также замене реального общения на использование планшетов или телефонов.

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕЛЕФОНА У РЕБЕНКА

Разберемся, как выявить зависимость от смартфона у ребенка и какие у этого симптомы:

- **Постоянное использование телефона:** ребенок постоянно сидит с телефоном, даже во время обеда или вечернего времени.
- **Изменение поведения:** ребенок становится раздражительным или агрессивным, если ему отказывают в использовании телефона. Он может психовать, истерить, а также отказываться делать другие дела.
- **Ухудшение учебных результатов:** ребенок начинает показывать плохие результаты в учебе из-за постоянного использования телефона.
- **Изоляция от окружающих:** ребенок предпочитает проводить время с телефоном, играя в игры или общаясь в социальных сетях, вместо общения с реальными людьми.
- **Физические признаки:** ребенок может иметь проблемы со сном, головные боли или проблемы со зрением из-за чрезмерного использования телефона.

Если вы замечаете эти признаки у своего ребенка, возможно он зависим от телефона. В этом случае важно обсудить эту проблему с ним и попытаться найти баланс между использованием смартфона и другими видами деятельности.

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКА:

- Хорошее настроение и комфорт при использовании гаджета, и **негативные эмоции**, когда его нет.
- Неспособность **контролировать время**, проведенное в телефоне, и несоблюдение договоренностей о времени использования.
- Расходы на **интернет-покупки**, как реальные, так и виртуальные.

- Трудно отвлечь подростка от телефона — попытки вызывают гневные реакции.

Со всем этим можно бороться, но давайте разберемся во времени, которое допустимо проводить в виртуальном мире.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНКУ МОЖНО СИДЕТЬ В ГАДЖЕТАХ

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, детям разного возраста рекомендуется различное количество времени, проведенного перед экранами. Для дошкольного возраста это не более 30 минут, для начальной школы — не более 1–2 часов, а для подростков — не более 2–3 часов. Учитывая физическую активность и другие факторы, эти рекомендации могут меняться.

Кроме того, важно уделять внимание качеству времени, проведенному в телефоне. Ограничение времени может стать отличным решением проблемы. Но не всегда это удается сделать.

ЧЕМ ОПАСНА ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ

Родители должны осознавать опасности, связанные с зависимостью детей от гаджетов, и их потенциальные последствия. Это может привести к проблемам со здоровьем, как физическим, так и психологическим:

- **Влияние на внимание и концентрацию:** дети, которые постоянно в телефоне, испытывают трудности с длительной концентрацией на задачах и быстро теряют интерес к ним.
- **Ухудшение памяти:** использование гаджетов не способствует тренировке памяти, поскольку информацию всегда можно легко найти в интернете.
- **Проблемы со зрением:** длительное время перед экраном приводит к ухудшению зрения из-за сокращения количества морганий и пересыхания роговицы.
- **Низкая активность:** постоянное использование гаджетов приводит к снижению физической активности.
- **Проблемы с позвоночником:** неправильное положение тела при использовании гаджетов может вызвать проблемы в шейном отделе позвоночника.
- **Бессонница:** использование гаджетов перед сном может нарушить выработку гормона сна, что приводит к бессоннице. Голубой свет,

излучаемый смартфонами, компьютерами и планшетами вызывает возбуждение мозга и приводит к серьезным нарушениям сна.

- **Отсутствие интереса к реальной жизни:** яркие и притягательные картинки в гаджетах могут уменьшить интерес детей к окружающему миру.
- **Предпочтение виртуальному общению:** дети и подростки могут предпочесть общение через гаджеты реальному общению.
- **Нежелательный контент:** родители не всегда могут контролировать информацию, которую получают их дети в интернете, что может быть опасно для их психологического здоровья.
- **Знакомство с опасными людьми:** в интернете дети могут столкнуться с подозрительными людьми, что может привести к опасным последствиям.

СТОИТ ЛИ ЗАПРЕЩАТЬ ГАДЖЕТЫ СОВСЕМ

Как помочь подростку использовать гаджеты в качестве помощников, минимизируя возможные негативные последствия зависимости от них? Главная идея заключается в том, что подростки уже неизбежно связаны с гаджетами, и вместо того, чтобы запрещать их, следует предложить образовательные программы и игры, способствующие развитию и обучению через использование гаджетов.

В первую очередь родители должны понимать, что гаджеты являются естественной частью жизни их детей, подобно тому как телевидение или радио были частью их собственной жизни. Запрет на использование гаджетов может вызвать негативную реакцию, но ограничение времени использования может быть принято спокойно.

Одна из возможностей — посоветовать ребёнку обучающие программы, которые могут быть доступны онлайн через гаджеты. Важно отвлечь ребенка от телефона. Это позволит им развивать память и интеллект, повышать внимание, при этом активно взаимодействуя с технологией. Например, сайт CogniFit предлагает такие обучающие игры, которые имеют научно доказанную эффективность для развития когнитивных способностей.

Также можно предложить подростку проходить когнитивные тесты для определения своих сильных и слабых сторон, а затем предложить когнитивные тренировки, направленные на усиление слабых сторон. Это поможет подростку не только развлечься, но и развить свой мозг, одновременно облегчив внутреннее напряжение родителей от предположения, что ребенок проводит слишком много времени в интернете.

Таким образом, вместо запретов следует предлагать обучающие и развивающие альтернативы использования гаджетов, что поможет

подросткам использовать их более продуктивно, снизить зависимость и развить свои когнитивные способности.

КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ ЗАВИСИМОСТИ ГАДЖЕТОВ

Как оторвать ребенка от гаджетов без слез и истерик? Избавление ребенка от зависимости от гаджетов может быть сложным процессом, но с правильным подходом и поддержкой это вполне возможно. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь в том, чтобы оторвать ребенка от гаджетов:

- **Установите ясные правила:** создайте ясные правила об использовании гаджетов и экранов, включая время, проведенное перед ними, и места, где это допустимо. Это поможет установить ясные границы и ограничения.
- **Предложите альтернативы:** предложите ребенку альтернативные занятия, которые могут быть более привлекательными, чем использование гаджетов. Например, спортивные мероприятия, хобби, рисование или чтение книг.
- **Будьте образцом:** покажите ребенку, что сами можете находить удовольствие и развлечения без гаджетов. Проводите время вне экранов, участвуйте в семейных мероприятиях, чтении или играх.
- **Обучите правильному использованию:** обучите правильному использованию гаджетов и экранов. Объясните им о важности правильной постановки границ, регулярных перерывах и выборе высококачественного контента. Это поможет ребенку побороть зависимость.
- **Поговорите с ребенком:** обсудите с ребенком их интересы, причины, по которым они так много времени проводят за гаджетами, и попробуйте найти компромиссное решение.
- **Предложите совместное время:** запланируйте совместное время без гаджетов, например, семейные прогулки, игры на свежем воздухе, семейные ужины, где использование гаджетов будет отложено. Это поможет убрать зависимость.
- **Запросите профессиональную помощь:** если зависимость от гаджетов создает серьезные проблемы, обратитесь за профессиональной помощью к специалисту, который может помочь ребенку и всей семье разработать стратегии решения проблемы.

Избавление от зависимости от гаджетов может потребовать времени и терпения, но с поддержкой и правильным подходом это вполне осуществимо. Рассмотрим подробнее разные методы.

ПЕРЕСМОТРЕТЬ ОТНОШЕНИЯ

Чтобы вытащить ребенка из телефона, создайте в доме специальную зону, где ваш ребенок может пользоваться гаджетом. Лучше всего выбрать место не в его личной комнате, а в общественном пространстве, например, на кухне, в гостиной или в коридоре. После использования гаджета ребенок должен положить его в заранее определенное место. Это поможет предотвратить постоянное таскание телефона за собой и сделает ясным, что использование гаджета происходит только в этой зоне. Так он станет меньше сидеть в смартфоне.

НАЙТИ ЗАМЕНУ

Конечно, полностью оградить ребенка от смартфона не получится. Но и необходимо ли это? Избавление ребенка от зависимости от смартфона и поиск замечательных занятий — важный процесс. Вот несколько способов, как можно помочь ребенку найти замену смартфону:

- **Спорт и физическая активность.** Предложите ребенку увлекательные виды спорта или физическую активность, которые он может заниматься в свободное время. Это может быть футбол, баскетбол, плавание, йога или даже простые прогулки на свежем воздухе.
- **Художественные занятия.** Поощрите ребенка к занятиям художественными видами творчества, такими как рисование, лепка, музыка, танцы или даже актерское мастерство. Эти виды деятельности могут стать не только заменой смартфона, но и позволят развить ребенку новые навыки и увлечения.
- **Чтение.** Поддерживайте интерес ребенка к чтению книг. Предложите разнообразную литературу, которая будет интересна и увлекательна. Чтение не только развивает интеллектуальные способности, но и помогает ребенку отвлечься от смартфона.
- **Рукоделие и мастер-классы.** Предложите ребенку участвовать в рукодельных проектах, мастер-классах по созданию поделок или даже участие в общественных проектах, таких как посадка деревьев или участие в благотворительных акциях.

ОБЩАТЬСЯ ВЖИВУЮ

Общение вживую является важным средством для отучения ребенка от излишнего использования смартфона. Вот несколько способов, как можно использовать данную стратегию:

- **Установите время без гаджетов.** Проводите определенное время в день, когда семья общается вживую без использования смартфонов. Например, можно установить правило «семейного часа», в течение которого все участники семьи откладывают гаджеты и посвящают время общению друг с другом.
- **Организируйте семейные мероприятия.** Проводите активности, которые вовлекают всех членов семьи и не требуют использования смартфонов. Это могут быть настольные игры, семейные прогулки, кулинарные занятия или вечера, посвященные чтению книг вслух.
- **Поощряйте неразрывное общение.** Старайтесь уделить внимание деталям взаимодействия в реальном мире: поговорите с ребенком о его дне, интересах, планах. Это может помочь ребенку осознать ценность непосредственного общения и укрепить его желание общаться вживую.
- **Участвуйте в совместных занятиях.** Проводите время вместе с ребенком, участвуя в различных мероприятиях и занятиях, где нет места для использования смартфонов. Это может быть занятия спортом, творческие мастер-классы или просто прогулки на свежем воздухе.

БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Ребенок берет пример со своих родителей. Если вы покажете ему, что сами не используете часто телефон и отдаете предпочтение другим видам деятельности, то он начнет обращать на это внимание:

- **Установите ясные правила для себя.** Покажите ребенку, что у вас самих есть правила использования смартфонов. Например, не используйте смартфон во время семейных обедов или важных разговоров. Это позволит ребенку увидеть, что у вас тоже есть здоровые границы в использовании технологий.
- **Проведите совместное время без смартфонов.** Установите время без смартфонов для всей семьи. Например, можно проводить вечера без использования гаджетов, устраивать семейные прогулки или игры, где смартфоны не приветствуются.
- **Организируйте «технологический детокс».** Вместе с ребенком установите время, которое все семья проведет без использования смартфонов,

планшетов и других гаджетов. Покажите, что жизнь без смартфона также интересна и содержательна.

ПРИУЧАТЬ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Подросток уже по-иному реагирует на смартфон. Для него это средство коммуникации. Но подростка сложнее избавить от зависимости. Вот следующие примеры действий, которые можно предпринять в его сторону.

- Создание расписания и обязанностей. Помогите подростку создать расписание, где время, проведенное за гаджетами, выделено как отдельная активность. Это позволит ему четко видеть время, отведенное на использование гаджетов, в контрасте с другими обязанностями.
- **Обучение управлению временем.** Помогите подростку понять, как правильно управлять своим временем. Планирование времени для уроков, физической активности, творческих занятий и времени на гаджеты поможет ему разнообразить свои действия и сделать время, проведенное за гаджетами, более осознанным.
- **Постановка целей.** Способствуйте постановке целей и планированию активностей без гаджетов. Например, помочь завести хобби, которое потребует отдельного времени, не связанного с использованием гаджетов, чтобы ребенок мог развиваться в других областях.

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

В каких случаях необходима помощь психолога? Часто родителям бывает сложно признаться, что у их ребенка возникла зависимость от гаджетов, и что ее необходимо лечить. Тем не менее, чем раньше они осознают эту проблему, тем быстрее можно найти решение. Определить, когда уже нельзя обойтись без помощи специалиста очень важно. Но как же понять, что справиться в одиночку не удастся и потребуется помощь психолога?

Если у вашего ребенка проявляется хотя бы один из следующих признаков, это может свидетельствовать о необходимости обратиться за помощью к специалисту:

- Ребенок **теряет интерес** к повседневным событиям и общению с друзьями и семьей;
- Он испытывает беспокойство и тревогу, находясь без телефона;

- Ребенок **весь день сидит в телефоне** и ни на что не отвлекается;
- В его поведении наблюдается **нервозность и беспокойство**, когда телефон находится вне досягаемости;
- Он **не соблюдает договоренностей** относительно времени, проведенного в смартфоне.

Необходимость помощи психолога в таких случаях становится несомненной, и родители должны обратиться к специалисту для получения поддержки и профессиональной помощи.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ

- Установление **ограничений по времени** использования гаджетов. Родители могут установить определенное время, в течение которого ребенок может использовать гаджеты, и следить за его соблюдением. Важно знакомить ребенка со смартфоном уже в детском возрасте, но при этом использовать их для обучения и развлечений, а не только для игр и соцсетей. Например, можно научить его использовать калькулятор для игры в магазин или фотоаппарат для создания своего альбома натуралиста. Главное - начать с чего-то не связанного с интернетом.
- Поощрение **активных видов досуга**. Предложите ребенку занятия спортом, хобби или другие активности, которые помогут ему отвлечься от гаджетов.
- Участие в **семейных мероприятиях**. Также важно не совмещать использование гаджетов с другими домашними делами и проводить больше времени вместе с ребенком, занимаясь активными видами досуга. Главное, чтобы такие занятия приносили радость и удовольствие!
- **Образовательные программы**. Поощряйте ребенка участвовать в образовательных программах, кружках или курсах, которые помогут ему развиваться и интересно проводить время без гаджетов.
- Обсуждение последствий **зависимости от гаджетов**. Поговорите с ребенком о возможных негативных последствиях чрезмерного использования гаджетов и постарайтесь найти компромиссное решение.
- Пример для подражания. И, конечно, родители должны быть примером для детей, показывая, что можно находить удовольствие в жизни без постоянного присутствия гаджетов.

ИТОГИ

Зависимость детей от смартфонов — серьезная проблема, влияющая на их психическое и физическое благополучие. Для преодоления этой зависимости необходимо сбалансировать время, проведенное в интернете, с активной физической активностью, внимательным общением с родителями, регулярным участием в увлекательных внеэкранных занятиях. И помните, незаменимым для ребенка является родительское внимание!

*Материал подготовила: Кузнецова Елена Викентьевна,
социальный педагог структурного подразделения
«Центр ПМСС» МОУ «СОШ № 2»*