

У ребенка зависимость от гаджета: пошаговый алгоритм, который поможет

После самоизоляции участились жалобы педагогов и родителей на зависимость детей от гаджетов.

Будущие первоклассники «сидят в телефоне» вместо подготовки к школе, а трехлетки плачут, когда родители отнимают у них планшет с игрой.

Александра Фокина, эксперт журнала, член Федерации психологов-консультантов России, к. психол. н., рассказала, как определить, что игры с гаджетами уже приобретают характер зависимости, и что рекомендовать родителям, которые беспокоятся за детей.



Чтобы снизить выраженность факторов, которые ведут к формированию гаджет-зависимости ребенка, напомним родителям, что дело не в детской силе воли, а в эмоциях и отношениях. Проанализируйте атмосферу в семье и определите, в чем зависимость ребенка от гаджета удобна взрослым. Расскажите родителям о том, как важны понятные и четкие правила в отношении гаджетов. Стимулируйте их создавать реальные впечатления для детей. Выстраивайте рекомендации так, чтобы они не носили радикального характера, меняйте «совочком, а не лопатой». Помните: задача семьи и детского сада не в том, чтобы оградить детей от гаджетов вообще, иначе мы бы пытались искусственно отсечь часть культуры. Цель – помочь дошкольникам состояться в реальном мире, несмотря на привлекательность мира виртуального.

1**шаг**

Проанализируйте нерешенные эмоциональные проблемы ребенка

В ответ на опасения родителей и педагогов уточните, что гаджеты становятся опасными, только когда они превращаются в «похитителей реальности». Если виртуальная игра вытеснила живую игру, а виртуальный мир стал главным источником эмоций, проблема есть. Расскажите родителям, что для ребенка основные причины зависимости – это негативные эмоции, которые он переживает дома: «страшно», «скучно», «непредсказуемо», «обидно», чувство одиночества, ненужности, брошенности. Рекомендуйте сначала обратить внимание на то, как ребенку живется в эмоциональном смысле: счастлив ли он, часто ли радуется, смеется.

Попросите взрослых проанализировать, в каком тоне они взаимодействуют с ребенком. Предложите им в течение нескольких дней использовать заинтересованный одобрительный тон и посмотреть, что изменится в поведении ребенка. Важно задавать вопросы и слушать ответы дошкольника, не угрожать, не ругать. Когда ребенок делает что-то не так, родители твердым спокойным тоном повторяют правило: «во время еды не играют», «кошек не бьют», «игрушки убираем в коробку». Предложите чаще хвалить ребенка, поощрять, выражать интерес. Рекомендуйте выделять хотя бы пять минут в день на то, чтобы пообщаться с ребенком: говорить только с ним о том, что интересно ему.

2**шаг**

Определите, в чем зависимость удобна взрослым

Когда у родителей мало времени и много задач, нужно вводить для дошкольника новые правила и новые занятия. Это поможет избежать ситуации, когда удобство взрослых становится причиной зависимости ребенка. Скажите родителям: вполне нормально, если какое-то время ребенок будет с гаджетом, а они заняты своими

делами – если это не повторяется каждый раз, когда они чем-то заняты. Рекомендуйте определить временной интервал, на который взрослые разрешают ребенку гаджет. Предложите родителям действовать последовательно: «Скажите ребенку, что на то время, пока вы будете делать то-то и то-то, он может позаниматься с гаджетом. Скажите, в какое время он должен отложить гаджет, и спокойно напомните об этом, когда время придет. На остальные временные промежутки говорите ребенку, что он должен заняться чем-то другим». Расскажите, как помочь ребенку найти вдохновение. Можно предложить конструктор, забытые игрушки, материалы для творчества, вдохновляющие предметы: для дошкольников это коробка, сумка, скотч, ножницы, веревочка, вата, сыпучие продукты, таз с водой и мелкие предметы для купания в тазу. Рекомендуйте показать ребенку начало игры, например, кукольного салона красоты, лечения зверей.

3

шаг

Увеличьте количество впечатлений в жизни ребенка

Сообщите родителям, что часто гаджет – ответ на скуку, поэтому надо учить ребенка рассматривать, а потом читать книги, листать журналы, рисовать. Пусть они водят ребенка на разные площадки, чаще выходят на природу, если есть возможность – возят в музеи, на выставки. Предложите родителям варианты досуга: показать, как собрать природные материалы, разрешить набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ним; дать на прогулку мячик и позволить много носиться с ним; попросить знакомых с доброй собакой иногда позволять ребенку играть с ней. Скажите, что важно учить ребенка бытовым делам: разогреть пищу, уложить волосы, убраться на полке. Рекомендуйте просить его помощи в делах, вовлекать в уход за бытом. Предложите просить ребенка рисовать и лепить для взрослых, показывать сценки и быть благодарным и восхищенным зрителем.

4**шаг**

Сформулируйте ясные правила насчет гаджетов

Расскажите родителям, что важно разобраться в себе и своих требованиях: можно или нельзя играть с гаджетами, это плохо или хорошо, правило действует для всех или только для ребенка. Если взрослый то разрешает гаджет, то нет, поощряет и наказывает гаджетом – у ребенка будет зависимость. Рекомендуйте продумать, озвучить и обсудить правила в семье. Предложите им определить: что должно быть сделано до гаджета, каковы реальные задачи и нагрузка; когда играть нельзя, например, за едой, вместо занятий; сколько можно играть. Понадобится озвучить правила ребенку и начинать следовать им, а если ребенок возражает – признать его чувства, дать возразить, не ругать, посочувствовать, но правило не менять. Важно самим не пользоваться гаджетом без необходимости, откладывать его подальше от себя, уменьшить число аккаунтов в социальных сетях и чатах, больше двигаться и разговаривать.

5**шаг**

Учите родителей создавать положительные эмоции

Помните, чтобы избавиться от зависимости, ребенку нужна не сила воли, а благополучное эмоциональное состояние. В этом ключе подытожьте консультацию: «Любите и берегите своего ребенка. Играйте и говорите с ним. Часто обнимайте, гладьте, целуйте ребенка. Ухаживайте за ним, его одеждой, внешностью, помогайте ему поддерживать уют и порядок в комнате. Ежедневно проводите время именно с ним. Сдерживайте негативные эмоции, не нападайте на ребенка, не сливайте в него дурное настроение. Следите за правильным режимом своей и детской жизни. Находите другие занятия, помимо гаджетов, не обездвигивайте его с помощью них – дайте возможность бегать, шуметь, творить. Всегда предлагайте приятные альтернативы гаджетам».

Диагностика: признаки гаджет-зависимости у дошкольника

- ☐ Ребенок регулярно играет с гаджетом, по возможности – ежедневно.
- ☐ Время игры с гаджетом возрастает.
- ☐ Ребенок регулярно скачивает себе еще игры или приложения либо просит взрослого скачать.
- ☐ Ребенок играет или занимается чем-то еще в гаджете параллельно с другими занятиями: едой, живой игрой.
- ☐ Ребенок предпочитает виртуальный мир, например игру или блуждание в сети, любому другому занятию.
- ☐ Ребенок испытывает больше позитивных чувств и внимания к виртуальному миру, чем к реальному миру.
- ☐ Ребенок не хочет и не может самостоятельно отказаться от игры и прервать ее.
- ☐ Ребенок не может сам спрогнозировать, когда закончит заниматься с гаджетом; говорит о времени с гаджетом «сейчас», «еще», «ну скоро»; в целом не хочет думать об этом завершении.

☐ **Запрет или невозможность играть с гаджетом вызывают у ребенка негативные чувства.**

☐ **Ребенок обсуждает виртуальные игры, героев, ролики и играет в них в реальности; персонаж игры или ролика становится персонажем живой игры.**

☐ **Ребенок врет, чтобы скрыть, насколько много или часто он играет.**

☐ **Ребенок может использовать гаджет тайком от родителей.**

☐ **Без гаджета ребенок томится, скучает, в другом настроении.**

☐ **Ребенок готов на жертвы ради возможности играть: например, не пойдет гулять, уберет в комнате.**

☐ **Ребенок готов конфликтовать ради возможности заниматься с гаджетом.**

Даже один из признаков указывает на риск того, что гаджет-зависимость может сформироваться. Пять и более признаков – зависимость сформирована

Семейные условия гаджет-зависимости

Родителям удобно, когда ребенок занят гаджетом

Когда ребенок «в смартфоне», родителям легче найти время на себя, уменьшить шум или грязь от детских занятий, сравнительно легко перенести поход в поликлинику или поездку на транспорте. Как только родителю удобнее занять ребенка гаджетом, чем живой игрой, общением или выдерживать его скуку, нытье, неидеальное поведение в общественном месте или дома – предрасположенность к гаджет-зависимости ребенка готова.

Ребенку не хватает живых впечатлений

Жизнь ребенка с гаджет-зависимостью часто слишком регламентированна. Живой игры мало. Взрослые предпочитают занимать его нешумными, малоподвижными занятиями типа «развивашек». Ему запрещено играть с шумом, беготней, рисками упасть, бардаком. В детском саду приоритет тихих игр и занятий, которые так или иначе готовят к школе. Ребенку скучно: нет пространства, где он может быть живым, спонтанным, эмоциональным, разным.

Ребенку запрещено проявлять агрессию

Ребенок знает, что «хорошие мальчики не дерутся, хорошие девочки не кричат». Запрет на агрессию не означает, что ребенок не будет злиться. Он означает, что ребенок должен будет найти сферу, в которой он может проявить агрессию.

Дома эмоционально небезопасно

Когда ребенку хочется спрятаться, у него будут проявляться не только симптомы зависимости от гаджета, но и симптоматика эмоционального неблагополучия – невротические черты, страхи, коммуникативные сложности. Если ребенку плохо дома, он будет искать мир, в котором получше, и у виртуального мира много шансов стать таким.

Родители ведут себя непоследовательно

Родители поощряют гаджетом: «сделаешь – тогда можно поиграть», значит, гаджет – награда, желанное, хорошее. Гаджетом наказывают: «не сделаешь – не получишь», снова механизм превращения гаджета в награду. Неясно, можно ли играть: в зависимости от собственной занятости и настроения родитель то запрещает, то разрешает возиться с гаджетом. Наконец, сами родители не расстаются с гаджетами, тем самым провоцируют латентное обучение такой же привязанности к гаджету.

**В первую очередь выясните,
какие эмоциональные проблемы
беспокоят ребенка, каким эмоциям
он ищет выход**

Краткие правила, чтобы преодолеть гаджет- зависимость у ребенка

Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо

Ребенок, зависимый от электронной игры, – это ребенок с эмоциональными проблемами. Не игровая зависимость привела к проблемам, а наоборот. Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо, быть счастливым и любимым. Обнимайте, выражайте радость от общения с ним, проводите время вместе.

Установите четкие правила относительно гаджетов

Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете занятия с гаджетом возможными. Запишите для себя эти правила, прочитайте их и убедитесь, что они понятны и непротиворечивы. Сообщите ребенку о своем решении. Не пытайтесь добиться согласия или избежать негативных эмоций. Придерживайтесь этого решения.

Будьте последовательны

Как можно меньше используйте гаджеты сами. Развлекайтесь и отдыхайте без них. Когда вы заняты, а ребенку нечем заняться, предложите игру и сами покажите начало какой-то игры. Например, рассадите несколько игрушек и скажите, что это школа или больница. Не поддавайтесь соблазну успокоить и занять ребенка гаджетом.

Меняйте свое поведение

Чтобы ребенок избавился от зависимости, меняйте свое поведение, а не поведение ребенка. Его изменения последуют за вашими.

Создавайте впечатления

Всегда предлагайте приятную альтернативу занятиям с гаджетом. Увеличивайте количество впечатлений и эмоций в жизни ребенка. Больше гуляйте, общайтесь, читайте, исследуйте, рисуйте, ищите, экспериментируйте. Чаще выражайте любовь к ребенку, интерес к нему, живите с ним, а не воспитывайте его.

Не увеличивайте ценность гаджета

Не используйте разрешение или запрет на гаджет в качестве поощрения или наказания. Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребенка.