

## Гаджет-зависимость

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.

### Семейные условия гаджет-зависимости

#### 1. 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.

#### 2. Ребенку не хватает живых впечатлений

Жизнь ребенка с гаджет-зависимостью часто слишком регламентирована. Живой игры мало. Взрослые предпочитают занимать его нешумными, малоподвижными занятиями типа «развивашек». Ему запрещено играть с шумом, бегом, 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.

#### 3. 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.

#### 4. 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 лучше, и у виртуального мира много шансов стать таким.

#### 5. 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

## Краткие правила, чтобы преодолеть гаджет-зависимость у ребенка

### **1. 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.

### **2. 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.

### **3. 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.

### **4. Меняйте свое поведение**

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

### **5. 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.

### **6. 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.