

## ПОЧЕМУ ДЕТИ ЗАВИСАЮТ В СМАРТФОНАХ?



И дети, и взрослые проводят много времени в телефонах, потому что там много информации на любой вкус: хочешь — учишься или общаешься, хочешь — играешь или смотришь сериалы. Мы все буквально «утекаем» в гаджеты, потому что там огромный мир в свободном доступе. Этот мир очень привлекательный: в телефоне картинки более яркие, а действия более быстрые, чем в жизни.

Маленькие дети вовлекаются в этот мир быстрее, чем взрослые, потому что еще не умеют себя контролировать. К тому же для дошкольников смартфон — это способ получить быстрый и понятный результат, например в играх. В итоге ребенок думает: зачем прикладывать какие-то усилия в реальной жизни, если в телефоне добиться успеха можно гораздо быстрее.

Подростков привлекают в смартфоне не только развлечения, но и общение — тоже легкодоступное. Дети в этом возрасте очень радуются тому, что могут «дружить» онлайн, что кому-то на другом континенте интересны их мысли и впечатления.

## **Нужно ли отвлекать ребенка от гаджетов? И если да, то как это сделать?**

Если ребенок проводит в смартфоне часть свободного времени, при этом у него есть любимые занятия, он нормально учится и помогает по дому, значит, он умеет отвлекаться и контролировать себя, и ваша помощь ему пока не нужна. Но когда гаджет заменяет всё, родителям нужно насторожиться.

Так как дети сидят в смартфонах, потому что это привлекательно, единственный способ вытащить их оттуда — найти что-то еще более привлекательное и интересное.

Для детей дошкольного возраста эта альтернатива шире. Можно вместе с ребенком играть в куклы, машинки или настолки, собирать лего, гулять, кататься на самокате или велосипеде — делать всё, что любит ребенок.

Со школьниками 7–11 лет искать альтернативу сложнее. В этом возрасте у детей уже есть свои интересы, и они не всегда хотят проводить время с родителями. Чтобы найти альтернативу смартфону, спрашивайте ребенка о его желаниях: куда он хочет пойти, какую книгу почитать, в какую настолку поиграть.

С подростками работает такая же тактика. Они с родителями общаются еще меньше и больше сопротивляются. Поэтому, если ребенок говорит: «Нет, мама, я никуда хочу», лучше не давить и выбрать другой момент для совместного досуга.

Родителям подростков важно знать: если вы переживаете, что ребенок много времени проводит в гаджетах, скажите ему об этом. Например: «Я беспокоюсь, что ты так много времени проводишь в телефоне, и хочу предложить альтернативу — давай обсудим?» Это будет сигнал о том, что вы не пытаетесь вломиться в его личные границы, но всегда рядом, если нужна помощь.

## **Стоит ли прибегать к экстренным мерам вроде полного запрета гаджетов и нужно ли это?**

Современных детей гаджеты окружают с рождения, поэтому не получится просто взять и запретить смартфон. Даже если у ребенка нет своего телефона, он есть у его друзей в классе. Так что школьник всё равно будет смотреть, во что играют сверстники, или залипать на ролики из соцсетей. Нужно не запрещать детям смартфон, а объяснять, что это всего лишь инструмент и им нужно правильно пользоваться.

Вместе с ребенком обсудите, какие приложения вы можете установить на его телефон, а какие нет и почему. Например, у некоторых соцсетей не зря есть возрастное ограничение «14+»: дети младшего возраста не всегда умеют фильтровать контент. Скорее всего, ребенок будет протестовать и говорить: «Почему другим можно, а мне нет?» Спокойно объясните, что вы заботитесь о его безопасности и здоровье и до 18 лет несете за это ответственность. Обычно к такому аргументу дети прислушиваются и перестают возмущаться.

Вместо полного запрета смартфона для младших школьников я рекомендую установить родительский контроль и ограничить общее время, которое ребенок проводит в гаджете, или задать лимиты на каждое приложение. С подростками можно договариваться: вместе определить максимальное количество времени для смартфона. Если понимаете, что ребенок не может себя контролировать, предложите поставить ограничения на экранное время.



## **Как понять, что проблема «ребенок и гаджеты» зашла слишком далеко и нужно обратиться к специалисту — психологу или психотерапевту?**

Для начала нужно обратить внимание на физиологические симптомы. Когда ребенок слишком много времени проводит в смартфоне, это сказывается на его состоянии:

- он не высыпается, потому что поздно ложится;
- у него нет аппетита;
- он становится рассеянным, менее внимательным — на это обычно жалуются педагоги в школе или на дополнительных занятиях.

Также меняется поведение ребенка:

- он перестает общаться со сверстниками, друзьями, родителями;
- вместо любимых занятий всё время проводит в смартфоне;
- то, что раньше давалось легко, теперь идет сложнее.

Если замечаете хотя бы три из этих признаков, значит, проблема действительно есть и пора что-то делать. Ожидание здесь — не лучшая тактика. Чем дальше, тем больше симптомов будет появляться и тем сложнее будет их устранить.

Но нельзя ругать ребенка и обвинять, что он всё время проводит в телефоне. Нужно объяснить: «Я вижу, что тебе тяжело и ты сам не справляешься. Мы вместе решим эту проблему».

Чтобы восстановить режим сна, советую опять же поставить родительский контроль. Дело в том, что детям в любом возрасте сложно отложить любимую вещь в сторону и забыть о ней на какое-то время. Поэтому важно договориться с ребенком, во сколько телефон будет превращаться в «кирпич». Например, дети 7–9 лет могут использовать телефон до 21:00, школьники постарше — до 22:00. Конечно, нужно объяснить, почему вы так делаете: «Если перед сном ты будешь сидеть в телефоне, да еще поздно ляжешь спать, твой мозг не успеет отдохнуть, с утра ты будешь вялый и не сможешь делать свои дела так эффективно, как это нужно». Если понимаете, что не можете самостоятельно «вытащить» ребенка из гаджета, обратитесь за помощью к психологу. По моему опыту, дети уходят в смартфон, когда у

них есть какие-то трудности: в учебе, в общении со сверстниками, в отношениях с родителями или учителями. Психолог поможет найти истинные причины такого «зависания» и подскажет, как их устранить.

### **Чему нужно научить ребенка, чтобы использование смартфона ему не навредило?**

*Научить управлять своим временем.* Этот навык по мере взросления осваивают все дети. Позволяйте ребенку выполнять что-то самостоятельно, чтобы он чувствовал объем задачи, понимал, сколько времени на нее нужно потратить, мог оценить результат, который получит.

*Объяснить, что любой предмет, будь то лопатка, линейка или смартфон, — это только инструмент.* Жизнь не должна превращаться в зависимость от этой вещи. Да, с помощью телефона можно решать разные задачи, но это всего лишь инструмент.

*Научить самоконтролю.* Для этого можно делать упражнения, которые применяются в боевых искусствах: например, удерживать определенную позу в течение трех минут. Этот навык поможет ребенку самостоятельно контролировать, сколько времени он проводит в гаджете.

*Научить переключаться и отдыхать.* Если ребенок не умеет расслабляться физически и эмоционально, он будет использовать для этого телефон — в первую очередь игры и видеоконтент. Но это лишь иллюзия отдыха. В течение дня предложите ребенку отключить всю технику и посидеть в полной тишине пять минут. Постепенно можно увеличивать время до 15–20 минут в день и «отключаться» регулярно.

*Еще важно показать, как можно выплескивать негативные эмоции:* например, помять антистресс игрушку, поколотить подушку или порвать бумагу.

Все эти навыки нужны, чтобы ребенок в любой момент мог сам определять, сколько времени он может проводить в смартфоне без ущерба для остальных занятий, чему уделить больше внимания, от чего пора отдохнуть.

## **Сколько минут или часов в день можно разрешать пользоваться смартфоном? Или дело не в часах, а в контенте?**

Здесь можно отталкиваться от рекомендаций ВОЗ. До 1 года ребенку лучше вообще не взаимодействовать ни с телевизором, ни со смартфоном. В 3–4 года экранное время может быть не больше часа. Но всё зависит от привычек и образа жизни родителей. Когда маленькие дети проводят много времени в гаджетах, они становятся более эмоционально восприимчивыми, а их реакции — более яркими и неконтролируемыми. Если родители относятся к этому спокойно — это их выбор.

С более старшими детьми вопрос времени можно обсуждать. Если ребенок осознает, сколько часов или минут ему нужно, умеет себя контролировать, договоритесь об оптимальном времени использования гаджета.

Конечно, на эмоции детей влияет и контент, который они потребляют. Если замечаете, что после игры или видео ребенок становится более возбудимым, злым или несобранным, нужно сказать, что вы видите эти изменения и беспокоитесь о его состоянии. Возможно, такой раздражающий контент придется ограничить.

**Уважаемые родители! Вы всегда можете получить поддержку** обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 226 247 или на сайте [родители28.амур-иро](http://родители28.амур-иро). Консультации оказываются бесплатно.