

Как отучить ребенка от гаджетов: рекомендации психолога



Жизнь современного ребенка, а особенно подростка, сложно представить без гаджетов. Но важно не допускать развития у детей гаджетной зависимости. Она опасна как для физического, так и для психического здоровья ребенка.

Гаджеты негативно воздействуют на организм, в частности, на мозг. Их частое использование приводит к рассредоточенности внимания. Ребенок не способен длительное время концентрироваться на чем-либо, он отвлекается и теряет интерес.

Память ухудшается, так как ее реже тренируют. Благодаря гаджетам у нас теряется необходимость удерживать информацию в голове. Зачем запоминать, если можно быстро найти ответ в интернете?

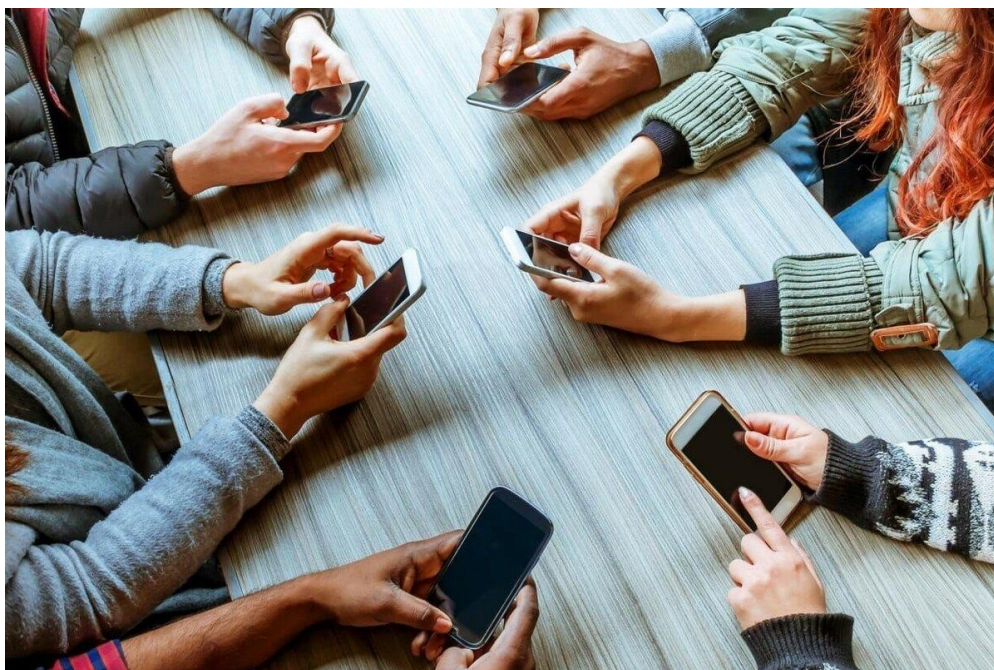
Использование гаджетов плохо влияет на качество сна и вызывает бессонницу. Практически все подростки спят с телефонами под подушкой. Мы проверяем телефон прямо перед сном и сразу же после пробуждения. При этом свет от телефона наш мозг воспринимает как продолжение светового дня, что плохо влияет на выработку мелатонина (гормона сна) и нарушает циркадные ритмы.

Смартфоны ухудшают зрение. Когда глаз фокусируется на каком-то объекте, сокращается количество морганий. Это приводит к сухости роговицы. Всматриваясь в экран смартфона, мы сильно утомляем наши глаза.

Еще одна непрямая опасность – низкая активность. Чем больше ребенок проводит времени с телефоном, тем реже он двигается. В сочетании с неправильным питанием низкая двигательная активность может спровоцировать ожирение.

Также психологи выделяют несколько социально-психологических опасностей гаджетов для ребенка:

- Потеря интереса к окружающему миру: новостные ленты пестрят яркими картинками и видео, на фоне которых реальная жизнь выглядит скучной и пресной.
- Снижение интереса к реальному общению со сверстниками.
- Нежелательные контакты: родители не всегда могут проследить, какие именно сайты посещает ребенок и какой контент он видит.



Как понять, что у ребенка гаджетозависимость?

Понять, что у ребенка развилась зависимость от смартфона, очень просто:

- Гаджет находится в руках ребенка слишком часто.
- Каждый раз, при свободной минутке, ребенок берет в руки телефон.
- При попытке ограничить время использования телефона, он проявляет агрессию, возможно даже закатывает истерику.
- У ребенка снижается концентрация внимания.

- Он отказывается от других занятий, отдавая предпочтение игре в телефоне.

Как помочь ребенку?

Избавить ребенка от гаджетной зависимости проще, чем бороться с любыми другими вредными привычками. Главное – признать проблему и действовать.

- Шаг 1: Первое, что нужно сделать – проанализировать ваши отношения с ребенком. Сколько времени вы уделяете своему чаду? Какие у вас общие интересы? Возможно, смартфон стал его лучшим другом из-за отсутствия внимания со стороны родителей?
- Шаг 2: замените гаджет на что-то интересное. Чтобы ребенку было проще отвыкнуть от телефона, освободившееся время нужно занять чем-то интересным для него. Хорошо, если у ребенка есть хобби. Если его нет, подумайте, что бы могло его увлечь? Возможно, ему нравится что-то мастерить или конструировать.
- Шаг 3: станьте примером! Заведите семейное правило – не пользоваться телефонами вечером. Используйте освободившееся время на общение и игры в кругу семьи.
- Шаг 4: приучите ребенка к ответственности. Полностью исключить гаджеты из жизни ребенка, особенно подростка, вряд ли получится. Но вы можете установить временные рамки и показать ребенку важность их соблюдения.