



У ребенка зависимость от гаджета

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. Для ребенка основные причины зависимости – это негативные эмоции, которые он переживает в семье: «страшно», «скучно», «обидно», чувство ненужности,

брошенности, одиночества.

Семейные условия гаджет-зависимости

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

- **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, беготней, рисками упасть, бардаком. 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 найти сферу, в которой он может проявлять 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 лучше, 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 родители то запрещают, то разрешают возиться с гаджетом. Наконец, сами родители не расстаются с гаджетами, тем самым провоцируют латентное обучение такой же привязанности к гаджету.

Признаки гаджет-зависимости у дошкольника

- ✓ Ребенок регулярно играет с гаджетом, по возможности – ежедневно.
- ✓ Время игры с гаджетом возрастает.
- ✓ Ребенок регулярно скачивает себе игры или приложения либо просит взрослого скачать.
- ✓ Ребенок играет или занимается чем-то еще в гаджете параллельно с другим занятием: 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.
- ✓ Ребенок не хочет и не может самостоятельно оказаться от игры или прервать ее.
- ✓ Ребенок не может сам спрогнозировать, когда закончит заниматься 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 говорит неправду, чтобы скрыть, насколько много и часто он играет.
- ✓ Ребенок стремится использовать гаджет тайком от родителей.
- ✓ Без гаджета ребенок томится, скучает, пребывает в плохом настроении.
- ✓ Ребенок готов на жертвы ради возможности играть: например, не пойдет гулять.
- ✓ Ребенок готов конфликтовать ради возможности заниматься с гаджетом.

Как преодолеть гаджет-зависимость у ребенка

- **Помогите ребенку почувствовать себя хорошо.** Ребенок, зависимый от электронной игры, – это ребенок с эмоциональными проблемами. Не игровая зависимость привела к проблемам, а наоборот. Помогите ребенку почувствовать 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 гаджетами возможными. Запишите для себя эти правила, прочитайте их и убедитесь, что они понятны и непротиворечивы. Сообщите ребенку о своем решении. Не пытайтесь добиваться согласия или избежать негативных эмоций. Придерживайтесь этого решения.
 - **Будьте последовательны.** Старайтесь как можно меньше сами использовать гаджеты. Развлекайтесь и отдыхайте без них. Когда вы заняты, а ребенку нечем заняться, предложите игру. Например, рассадите на полу несколько игрушек и скажите, что это школа или больница, предложите ребенку продолжить ход игры. 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 вашим.
 - **Создавайте впечатления.** Всегда создавайте приятную альтернативу занятиям с гаджетом. Увеличивайте количество впечатлений и эмоций в жизни ребенка. Больше гуляйте, общайтесь, читайте, 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.