

## КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА, отлучая ребёнка от гаджета?

*Психологические рекомендации для родителей*

Вам когда-нибудь приходилось силой отрывать детей от экрана смартфона, планшета или компьютера? Часто ли это оканчивалось ссорой?

Многие родители пробуют грозиться: «Еще пять минут, и марш ужинать!». Это заявление зачастую либо игнорируется, либо ребенок мычит в ответ что-то невнятное.

Спустя пять минут мама идёт в комнату и выключает гаджет, ожидая, что ребенок молчаливо с этим согласится и последует на кухню, где семью будет ждать тихий идиллический ужин...



И что происходит на самом деле? Крики. Истерики. Остывший ужин. Поседевшие волосы...

Всё чаще родители задают психологам вопрос: есть ли мягкий способ «отлучения» детей от экрана и возвращения обратно в реальный мир без постоянных слёз и истерик?

Универсального способа, конечно, нет. Но есть масса хитростей, придуманных Изабеллой Филльзой, клиническим психологом, автором множества книг о воспитании детей. Её крайне простые советы помогли уже многим родителям покончить со скандалами и истериками детей в моменты, когда установленное время пользования гаджетами истекает.

Прежде, чем решать проблему расставания с гаджетом без слёз, необходимо разобраться, что происходит в душе ребёнка в тот момент. Бывало ли у вас когда-нибудь, что электричество отключалось в разгар интереснейшего футбольного матча? Или ваш малыш нажал кнопку «выкл» ровно в тот момент, когда разлучённые на годы герои мелодрамы вот-вот должны, наконец, встретиться? Или в компьютерной игре у вашего персонажа кончился запас энергии именно тогда, когда он собрался одолеть пришельца и пройти на следующий уровень?

Очень трудно выйти из состояния, в котором ты получаешь удовольствие, а именно такое состояние возникает у нас, когда мы

проводим время у экранов. Это трудно даже для взрослых. Для детей это может быть невыносимо. В буквальном смысле. И вот почему:

Когда человек (не только ребенок, но и взрослый!) увлечён просмотром фильма или играет в компьютерную игру, он мысленно находится в другом мире. Экраны действуют на наш мозг гипнотически. Свет, звуки, смена картинок — все это погружает нас в состояние потока. Мы чувствуем себя хорошо и не хотим делать ничего другого. И, конечно, мы не хотим, чтобы ситуация менялась.

В этот момент наш мозг вырабатывает дофамин — нейромедиатор, предназначение которого — снимать стресс и боль. Всё в порядке — но до тех пор, пока включён экран. Когда мы выключаем гаджет ребенка быстро и без предупреждения, уровень дофамина резко падает, что может без преувеличения вызвать ощущение боли в теле (!). Этот гормональный спад и связанный с ним физиологический дискомфорт — тот самый момент, когда у ребенка начинается истерика.



Не имеет значения то, что мы, родители, чётко обозначаем время, когда пора выключить гаджет. Мы думаем: «Ну, мы же договорились, что не больше 20 минут в день», или «Я же предупредила — ещё пять минут, и всё». Для нас, родителей, это ясно, но для ребёнка — нет. Сидя перед экраном, он не в состоянии мыслить, как мы, и правильно воспринять эту информацию. Мозг ребенка «купается» в дофамине, помните? Его ощущения в момент выключения компьютера или планшета напоминают физическую боль. Вы, конечно, и не думали его бить, но так это может переживаться, говоря



языком нейропсихологии.

Говоря кратко, силой оторвать ребенка от гаджета — болезненно для него. Поэтому вместо того чтобы просто нажимать кнопку «выкл» на устройстве, попробуйте маленькую хитрость — **сначала войдите в пространство ребенка.**

## Метод Изабель Филльозы имеет название «Наводим мосты»



Если вы решили, что ребенку пора заканчивать сидеть у экрана, сначала войдите в его мир, побудьте рядом. Посмотрите с ним телевизор или посидите на соседнем стуле, пока он играет в компьютерную игру. Нет нужды делать это долго, достаточно и полминуты. Просто разделите с ним то, что он делает.

А потом задайте ребенку вопрос. Некоторых детей можно спросить: «Что ты смотришь?». Другим требуются более конкретные вопросы: «На каком ты сейчас уровне в игре?», или «Какой забавный персонаж на заднем плане. Кто это такой?».

Обычно детям нравится, когда родители интересуются их миром. Но если ребенок по-прежнему поглощен происходящим на экране и не откликается, не сдавайтесь. Посидите с ним чуть подольше, а потом задайте еще один вопрос.

**Как только ребенок начинает отвечать на ваши вопросы или рассказывать о том, что он смотрит или во что играет, это означает, что он постепенно возвращается из виртуального мира в реальный.** Он выходит из состояния потока и возвращается в пространство, где снова начинает замечать ваше присутствие — однако происходит это медленно. **Дофамин в этом случае не падает резко, так как вы построили мост между виртуальным и реальным миром.** Вы можете начать общаться, и тут и происходит волшебство.



В этот момент вы можете сказать ребенку, что настало время ужинать, или идти в душ, или просто напомнить, что время пользования гаджетом закончилось. Благодаря тому, что вы вернули ребенка в реальность достаточно мягко, **он будет в состоянии вас слушать и реагировать на ваши просьбы.** Он даже может так искренне обрадоваться родительскому вниманию, что сам захочет выключить телевизор (планшет, компьютер).

Многим родителям справиться с проблемой нежелания детей отрываться от гаджетов помогает одно только осознание того, что происходит в их головах в эти моменты.

## **Не верьте на слово, попробуйте сами!**

В следующий раз, когда ваш ребенок зависнет у экрана, попробуйте:

- Посидеть рядом с ним 30 секунд, минуту или чуть дольше и просто понаблюдать за тем, что он смотрит (делает).
- Задать невинный вопрос о том, что происходит на экране. Большинству детей нравится родительское внимание, и они ответят на ваш вопрос.
- Если вам удалось добиться диалога, считайте, вы построили мост — он поможет вашему ребенку постепенно вернуться из мира виртуального в реальный без гормонального скачка, а значит без крика и скандала.
- Наслаждайтесь остатком дня вместе.



**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:** Ограничивать продолжительность разговоров 3 минутами. Выдерживать период между разговорами не менее 15 мин. Преимущественно использовать сотовые телефоны с гарнитурами и системами «свободные руки».

### **ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ИЗЛУЧЕНИЙ**

О страшных последствиях воздействия мобильных телефонов на организм человека должны знать их владельцы, потому что им грозят различные побочные эффекты от сотовой связи: частые головные боли, потеря памяти и концентрации, напряжение в барабанных перепонках и внезапные приступы усталости. Во время долгих телефонных разговоров по мобильному телефону мозг человека может нагреваться до одного градуса! Шведские учёные утверждают, что, если вы активно пользуетесь «трубкой» в течение 10 и более лет, у вас велик шанс заработать опухоль, нет, не мозга, а уха. Это вызывает глухоту, ухудшение координации движений, а иногда и паралич лицевых мышц. Люди стали страдать зависимостью от «умной техники» - «мобильников» и компьютеров. Для нашего мозга это катастрофа: он перестаёт тренироваться - электроника фактически думает за нас, а тем временем клетки памяти мозга деградируют и отмирают! Необходимо ограничить использование детьми компьютеров. Детям можно сидеть за компьютером не больше 40 минут в день.

### **Эмбрионы умирают...**

В Московском институте биофизики профессор Юрий Григорьев сделал два инкубатора. В каждый положил по 63 куриных яйца. Над одним «птичьим домиком» на высоте подвесили мобильник стандарта GSM. Телефон работал в таком режиме: 1,5 минуты включен, полминуты выключен. Нарушения эмбрионального развития начались на третий день. Вылупились лишь 16 птучек, которые «слушали» телефон! Но и они оказались нежизнеспособны. Для сравнения: в инкубаторе, где яйца не донимали звонками, без проблем появился на свет 51 птенец.

## **Правилах безопасности и гигиены при обращении с сотовыми телефонами:**

- ✓ Не вешайте телефон на шею, положите его в сумку, не держите во внутреннем кармане или в кармане брюк.
- ✓ Детям и подросткам нужно ограничить время пользования телефонами, поскольку их мозг и нервная система находятся в процессе формирования.
- ✓ Сократите до минимума разговоры в местах с плохой связью. Если связь плохая, то телефон увеличивает мощность сигнала.
- ✓ Используйте гарнитуры. Любая гарнитура частично снимает с вас некоторый объём излучения. Главным образом, вы снижаете облучение мозга.
- ✓ Помните, что максимальная мощность излучается сотовым телефоном во время установления связи. Вы, наверное, слышали, какие помехи способен вызвать ваш сотовый друг в акустических системах. Поэтому разговоры по 3 секунды бесплатны только для вашего кошелька, но не для вашего здоровья.

При покупке телефона будьте внимательны и обращайтесь внимание не только на свои финансовые возможности и на дизайн телефона, но и на значение мощности электромагнитной волны, которое должно быть указано в инструкции, оно должно быть в пределах от 0,28 до 1,5 Вт/кг. Чем меньше SAR, тем безопаснее телефон для человека.

