

Влияние гаджетов на ребенка. Контролировать или пустить на самотёк?

Гаджеты заполнили нашу жизнь. Что вы чувствуете, когда выходите на улицу и: «О ужас! Телефон остался дома!». А ведь мы, родители, еще помним то время, когда телефон висел на стене. Один на всю семью. Поколение наших детей уже не может себе этого представить. Мы сами находимся в какой-то мере в зависимости от гаджетов. Каково же их влияние на наших детей, которые осваивают их уже в дошкольном возрасте? Понятно, что при таком раскладе, родителей волнует вопрос: как оградить ребенка от чрезмерного увлечения гаджетами? И в то же время не дает покоя дилемма: контролировать или пустить все на самотек? Все-таки мы живем в современном мире — без технологий сейчас никуда.

Что пугает родителей?

- Уход от реальной жизни: «Мой ребенок перестал играть в игрушки».
- Изменение поведения: «Сын стал агрессивный, плаксивый. Чуть что, в слезы».
- Зависимость: «Ему ничего не интересно, скучно. Он только и ждёт, когда можно будет снова взять планшет, телефон или включить компьютер».

Есть ли смысл контролировать время ребенка, которое он проводит в гаджетах?

Эксперимент: семьи, принимавшие участие в исследовании, были поделены на три группы, в зависимости от позиции родителей:

Первая группа: родители четко назначают и контролируют время использования гаджетов ребенком.

Вторая группа: договоренность о времени есть, но строго не придерживаются.

Третья группа: ребенок пользуется гаджетами, сколько захочет — контроль отсутствует.

Затем родителям было предложено подсчитать, сколько времени ребенок использует гаджет (компьютер) в реальности. Такое же задание было дано и самим детям: зафиксировать реальное времяпрепровождение в киберпространстве. В итоге оказалось, что дети из всех групп «сидят» в гаджетах примерно одинаково — 21-24 часа в неделю. Как такое могло случиться? Как дети из семей, где нахождение в гаджетах контролируется, например, час в день, смогли «добрать» остальное время? Психолог спросила об этом самих детей. Ответы были такими: «играл на продленке», «дал

планшет старший брат», «утащил смартфон и „сидел“ в интернете всю ночь», «мама замоталась и забыла выключить компьютер».

Я бы еще добавила: «играл во время прогулки с друзьями». Иногда вижу детей, сидящих на детской площадке с телефонами в руках. Здесь нет контроля. А пока его нет, надо ловить момент. Я знаю семью, где сына на все каникулы отправляли на дачу к бабушке, чтобы отвлечь от гаджетов. Родители радовались: целый день катается на велосипеде. Потом выяснилось, что сын уезжал к дороге, ведущей в город, садился на остановке и целый день «рубился» в игры на телефоне.

Оказалось, что «бесконтрольные» дети из третьей группы играют меньше всех. Игры на первом месте у детей из первой группы со строгим контролем. Для третьей группы все это скорее путешествие в новый мир и новые встречи. Для первой — преимущественно игра. Для второй — приключение и возможность пообщаться с теми, кто тебя понимает.

Если контроль бесполезен, и даже вреден, что тогда делать?

- Не предлагайте ребенку гаджет в дошкольном возрасте, чтобы отвлечь, развлечь, успокоить. Если малыш плачет, лучше обнять и позволить пережить ему боль/страх/обиду, чем сунуть в руки смартфон. С ним он, действительно, успокоится быстрее. Вернее, отвлечется от неприятного чувства, так и не научившись проживать его. В дошкольном возрасте велико влияние родителей. Малыш копирует вас. Он хочет быть похожим на маму и папу. Пользуйтесь этим. Посмотрите на себя: за какими занятиями он вас видит чаще всего? Постарайтесь ограничить свое времяпрепровождение в телефоне/компьютере при ребенке.
- В школьном возрасте уже сложнее. Сверстники обсуждают игры, приносят в школу гаджеты. Отправить ребенка с кнопочным телефоном, конечно, можно, но есть опасность появления ярлыка «белая ворона». Как альтернатива — наручные часы, по которым можно звонить и принимать звонки. Но опять же, есть отрицательный фактор: заглядывание в чужие телефоны, выпрашивания «дай поиграть».
- Затяните ребенка в реальный мир. Покажите ему, что здесь тоже интересно. Выберите альтернативные занятия: кружки, походы, прогулки, поездки, совместные занятия. Помните, раньше мы не боялись выходить из дома без телефона? Неужели сейчас поехать на рыбалку без него стало настолько опасным?
- Работайте над установлением близких отношений, чтобы у ребенка не было желания уйти в виртуальный мир с головой. Что сильнее контроля? Быть

рядом, откликаться, когда сын или дочь приглашают вас в свое личное пространство. А не так:

- — Мама, я хочу показать тебе, мою новую игру. Я там подвал построил и у меня там ящики разные, а в них...
- — Не хочу я знать ничего о твоих играх! Погулял бы лучше.

Следующего раза может ведь и не быть. Кроме того, у ребенка не должно быть ощущения, что рассказывать что-то родителям опасно. Если контроль ничего не решает, то возможность советоваться с вами, просить о помощи обезопасит вашего ребенка. Это становится особенно актуально в подростковом возрасте, когда кажется, что «никто меня не понимает» и «весь мир против меня».

Влияние гаджетов на человека ещё мало изучено. Мы не знаем, куда приведут новые технологии наших детей. Известно только, что каждое следующее поколение тянется вперед — к новому. Вы, как родитель, можете сделать многое: если не удержат, то направить. Но если вы чувствуете, что увлечение гаджетами мешает развитию ребенка, он замкнут, агрессивен, или не получается установить с ним контакт, лучше обратиться к психологу. Специалист также поможет снять собственную тревожность. Иногда родитель приходит с запросом «измените мне ребенка», а в процессе консультации понимает, что требуется работа над собой. Работая над собой, вы неизбежно сделаете вклад в детско-родительские отношения. Ибо меняетесь вы — меняются и люди вокруг вас.

Каким бы ни был мир, с гаджетами или без, главное, чтобы этот мир не разделил нас с нашими детьми. А это уже наша с вами работа!