

Детская зависимость от гаджетов



Причины возникновения

Почему дети могут, не отрываясь, часами смотреть мультики, играть в игры на планшете, компьютере, телефоне и так далее? Всё просто – это один из способов удовлетворения своих потребностей, которые невозможно удовлетворить в реальной жизни.

- Не знают, чем ещё себя занять. Ничего не интересно, кроме игр.
- Реализуют свои способности с помощью игр. В школе оценки не очень, но в игре всё получается. Мама ругает, что в садике плохо себя ведёт, зато в игре за промахи не ругают.
- В реальной жизни ребёнок не получает похвалы и любви, но в играх есть достижения, награды, а в игровом сообществе восторгаются его успехам.
- В играх легче и проще, чем в жизни. В жизни нужно уметь быть самостоятельным: учить уроки, обучаться каким-либо навыкам, учиться общаться с людьми.
- В игровом пространстве комфортно, потому что любые эмоции разрешены. В жизни же не разрешают ныть, плакать, кричать, обесценивают, говоря, что это не больно и ты придумываешь. В жизни есть запрет на эмоции, а в игре нет.
- Позитивные эмоции, которых нет в жизни. Родителям определённо важно знать, поел ли их ребёнок, почистил ли зубы, выучил ли уроки. Ругают,

стыдят и так далее. Но редко кто интересуется, почему малыш сегодня хмурый, грустный, чем расстроен. А в играх и мультфильмах есть только положительные эмоции.

- Просто способ побыть наедине с собой. В современных реалиях дети не успевают побыть детьми: сады, школы, кружки, развивашки, внеклассные занятия. Это нужно, но иногда ребёнку просто хочется побыть в одиночестве. Даже без родителей. Здесь речь идёт о личных границах.
- У ребёнка нет альтернативных занятий: прогулок, походов, общения с другими детьми, поездки в кафе, в развлекательные центры, в спортивные секции и так далее. Таким образом игры и гаджеты становятся альтернативой всему вышеперечисленному.
- Когда гаджеты для ребёнка – запретный плод. Родители много внимания уделяют организации этого процесса и нервничают по этому поводу. Слишком сильно акцентируют внимание на играх. Сначала сами дают ребёнку гаджет, лишь бы не мешал, а потом не могут забрать и сами же начинают ругать своё чадо.
- Родители не наблюдают за отношениями своего ребёнка к гаджетам. Кому-то от гаджетов только хуже, начинается истерика, меняется поведение в худшую сторону. Кому-то лучше, ребёнок чему-то учится и спокойно может завершить игру. Кому-то из детей всё равно – ну есть гаджет, ну нет и его и ладно. Важно наблюдать и прислушиваться к своему ребёнку, делать выводы и после уже выстраивать отношения ребёнка к гаджетам и устанавливать рамки.

Почему зависимость от гаджетов опасна и чем?

Ответ на этот вопрос лежит на поверхности. Почему педиатры, психологи говорят о том, что избыток электронных устройств в жизни ребёнка может привести к проблемам? Здесь речь идёт не только о телефонах, но и о телевизорах, ноутбуках, планшетах и им подобным гаджетах.

Так почему так опасно? Рассказываем:

- Неестественный образ получения информации – не двигаясь, устремив взор в одну точку.
- Свойства предметов не используются детьми, потому что задействованы только два органа чувств, либо же восприятие свойств предметов искажается, потому что в игре брошенный мячик не отскакивает от поверхности, а исчезает с экрана.
- Экран не может дать социальное взаимодействие ребёнку, а это так нужно юному организму, ведь оно делает человека человеком.
- Взрослые не общаются с детьми, дети позже начинают говорить, не умеют использовать взрослых для получения ответов на вопросы. Чем это может быть чревато?

- Ожирением
- Задержкой речевого и психического развития
- Психическими расстройствами личности
- Нарушениями сна
- Зависимостью

Особенно это касается детей первого года жизни, когда ребёнок только учится познавать мир. Детям до года нельзя, даже 5-10 минуток. Если уж совсем не хотите прислушиваться к этому совету, то старайтесь не оставлять ребёнка один на один с гаджетом, сидите рядом и комментируйте всё, происходящее на экране. Пусть ребёнок слышит вас, пусть вас будет больше, пусть вы будете интереснее.

Что же делать?

Во-первых, перестать паниковать и успокоиться. Да, телевизор есть, планшеты, телефоны и прочие гаджеты есть, мы ими пользуемся и это нормально.

Во-вторых, не нужно сразу менять свою жизнь, выкидывая телевизор и другие гаджеты.

Всё, что нужно, это подавать пример ребёнку. Если родители круглыми сутками сидят в гаджетах, могут ли дети так не делать? Не могут. От осинки не родятся апельсинки. А мы помним, что дети, как зеркала – повторяют всё, что видят. Поэтому любую работу над ошибками начинаем с себя, сначала следим за собой, а потом подключаем ребёнка.

- Идёте гулять? На прогулке не сидите в телефоне, а активно участвуйте в общении с ребёнком, вместе ищите интересные занятия, поиграйте в мячик, в догонялки. Вы же не берёте на прогулку телевизор? Потому что это не естественно. Телефон на прогулке – это тоже не естественно, ведь мы выходим двигаться, бегать, играть, а не сидеть на лавочке в обнимку с телефоном. Вы проведёте время с пользой и ребёнку с вами будет интереснее, чем с экраном.
- Учите ребёнка правильно пользоваться гаджетами. Пусть эти игры будут совместным досугом: показывайте, рассказывайте, как правильно, озвучивайте, что нужно делать и так далее. Смотрите вместе, играйте вместе, в интернете сидите вместе. Отношения укрепятся, да и для ребёнка вы будете авторитетным проводником в виртуальный мир.
- Границы нужно устанавливать, но делать это нужно, когда в этом есть необходимость. Нужно быть последовательным и логичным. Многие родители сами создают замкнутый круг, делая из гаджетов и поощрение за хорошее поведение, и запрет, если ребёнок в чём-то провинился. Ограничивать гаджеты имеет смысл, а точнее, делать на них запрет нужно в том случае, когда они действительно мешают развитию ребёнка: прогулкам, физической активности, обучению, полноценному сну,

общению со сверстниками и с семьёй. Например, ребёнок просыпается, сразу берёт телефон или планшет, идёт с ним умываться, завтракать, гулять. Может идти и смотреть одновременно. Если вы пытаетесь забрать – злость, агрессия, крики, истерика. И так происходит каждый день.

- Устанавливайте время на прогулки, на просмотры мультфильмов, на общение и игры без гаджетов. Выстройте график пользования.
- Ничего не включайте и не смотрите во время еды. Ни себе, ни ребёнку. Телефон за обеденный стол брать нельзя. Можно пойти в какое-то интересное место и там пообедать.
- Не жертвуем сном ради интересного мультика или игры.
- Объяснить ребёнку, что есть время на телефон или просмотр мультиков, но это не должно быть в ущерб другим сферам жизни. То есть в долгой дороге смотреть мультфильм или поиграть в игру вполне нормально, или когда на улице плохая погода.

Главное: игры и мультики существуют, иметь гаджеты и хотеть ими пользоваться – это нормально. Но всё нужно делать в меру, ко всему нужно подходить разумно. Наша задача, как взрослых, научить этому через общение, поведение, взаимодействие, через жизненные правила

Зависимости от гаджетов и мультиков – это бич нашего времени, потому что, к сожалению, очень много детей страдают этими зависимостями и не без вреда для здоровья, а иногда и жизни. Задача взрослых – сделать так, чтобы этой зависимости не случилось, а если уже случилась, то мягко из неё выйти. Иногда, в особо тяжёлых случаях, без помощи специалистов не обойтись. И ещё раз: гаджеты – это один из способов удовлетворения ребёнком своих потребностей, которые по какой-то причине невозможно реализовать в реальной жизни. Наблюдайте за своим ребёнком, говорите с ним, интересуйтесь им, его проблемами (даже если вам эти проблемы кажутся ничтожными, для него это проблемы), интересуйтесь его чувствами, будьте ребёнку другом. Берегите себя и своих детей и будьте здоровы!