

## Телефонная зависимость?

Подготовила воспитатель группы «Почемучки»

Трутнева Анна Геннадьевна

Многие дети настолько увлечены играми и видео в телефоне, что просто игнорируют запреты, а при попытке забрать его кричат, возмущаются, обвиняют родителей в несправедливости. Выглядит это иногда просто пугающе: сначала малыш сидит перед экраном как зомби, не замечая ничего вокруг, а потом впадает в истерику. Как справиться с детской «телефонной» зависимостью и перестать сражаться и ругаться?



Конечно, переход от одного вида деятельности к другому может быть трудным для маленьких детей, но гаджеты еще больше его затрудняют. Высокая скорость движений, яркие цвета, громкие звуки контента могут сделать его гораздо более захватывающим, чем реальный мир, и поэтому от него гораздо труднее оторваться. Интерактивность — прикосновения к экрану и выполнение каких-то действий — особенно привлекает маленьких детей. Многие приложения и игры специально предлагают «награды» в виде баллов или виртуальных подарков, и получение этих вознаграждений очень нравится детям и вызывает азарт. Что же происходит в мозге ребенка в это время? Приятные действия вызывают выброс дофамина и желание делать это снова и снова. Родитель внезапно забирает гаджет — уровень дофамина падает, а дошкольники пока не обладают достаточной способностью регулировать свои эмоции, чтобы последовательно проходить этот переход и не злиться.

### Как забрать гаджет, не вызывая истерики?

— Сделайте экранное время предсказуемой и запланированной частью распорядка дня (например, одна серия мультсериала после обеда). Когда оно запланировано, дети гораздо меньше расстраиваются, что все заканчивается.

— Вместе запланируйте какие-нибудь интересные занятия после того, как время использования гаджетов выйдет: пойти в парк, смастерить поделку.

— Сделайте таблицу вознаграждений: отдал телефон без скандала — получил наклейку, накопил несколько штук — может, например, выбрать в магазине что-то сладкое.

— Многие дети сильнее расстраиваются от предупреждений, что скоро придет время отложить телефон, это может спровоцировать борьбу за власть и торговлю за дополнительные минуты. Лучше вовлечь ребенка в этот процесс и предложить ему самому выбрать, когда предупредить: например, за 10 минут, а не за две.

— Используйте таймер (в виде приложения или обычный кулинарный), чтобы ребенок видел, сколько минут у него осталось.

— Не пытайтесь отвлекать детей от экрана, когда они заняты игрой или просмотром видео, а время еще не закончилось.

— Отключите функцию автовоспроизведения в видеосервисах: сложнее закончить просмотр, когда следующее видео появляется автоматически.

— Важно придерживаться своего плана, даже когда вы сталкиваетесь с протестами: если иногда вы все-таки соглашаетесь на просьбы «Еще немножко», ребёнок скоро поймет, что вас можно уговорить.

Слишком короткий сеанс экранного времени также может привести к истерикам. Не говорите «Ну хорошо, но только на пять минут», ребенку будет очень сложно остановиться. Лучше выдайте телефон на 30 — 45 минут и сами следите за временем.

Что делать, если истерики продолжаются? Договоритесь, что вы на какое-то время забираете гаджет: нескольких дней должно хватить, чтобы ребенок понял, что игры — это привилегия. Возвращая телефон, объясните, что это «пробный период», чтобы убедиться, что малыш готов им пользоваться по правилам.