



## «Мама, дай телефон»

(игровая/интернет зависимость и как с ней справиться - советы психолога)

В современном мире все чаще практикует себя тенденция к тому, что детям без телефонов становится скучно. А кто в этом виноват? Начинается все с родителей. Ведь куда проще «сунуть» ребенку телефон и включить мультики, чем играть с ним в развивающие игры, гулять или чем-то увлечь. С самого раннего детства у детей начинает формироваться телефонная зависимость, и чем старше ребенок становится, тем менее вероятно, что он сможет побороть состояние скуки иными способами, а не игрой в телефон. Ребенок будет часами ходить из угла в угол, но ему в голову даже не придут идеи создать что-то из бумаги, построить самолет из конструктора, слепить фигурку из пластилина, пойти погулять с друзьями, покататься на велосипеде. Даже если кто-то предложит альтернативу создать игру не онлайн, это будет скучно.

Почему же телефонная зависимость так легко формируется и захватывает современный мир и современных детей? Все просто, мозг ребенка восприимчив и пластичен. В экране телефона картинки меняются быстро, в игре много уровней сложности и множество наград, которые можно получить, выиграть и испытать удовольствие. И такое легкое получение удовольствия, красочный онлайн мир кажется намного привлекательнее реального. Сталкиваясь с реальными жизненными трудностями, ребенок просто не способен с ними справиться, потому что к этому не приспособлен. Он привык побеждать только онлайн. В виртуальном мире всегда есть друзья, они всегда на связи и их не нужно звать погулять; у вас уже есть общие интересы и, следовательно, проблема их поиска улетучивается; а если вдруг где-то сталкиваешься с проигрышем, то победа будет достигаться любыми способами, для того, чтобы ложным способом удовлетворить свои потребности. В онлайн мире все увлекательно. А с реальностью все становится плохо, общения мало, друзей тоже, учиться не хочется, многое не интересно, в общем, опять «скучно».

Пластичский мозг ребенка, живя в онлайн, получает большую дозу дофамина, гормона удовольствия. И если вы хотите избавить свое чадо от телефонной зависимости, предоставьте ему яркую, увлекательную жизнь офлайн. И не спешите спасать от скуки.

Пусть ребенок побудет в этом состоянии, он обязательно придумает что-то свое, свою настоящую игру.

А вот вам несколько простых советов, как организовать офлайн мир ребенка намного ярче, чем он существует онлайн:

1. Не зря говорят: «в воспитании ребенка нужно начинать в первую очередь с себя». Здесь также. Начните с себя, уберите смартфон, покажите ребенку, чем можно заняться в реальном мире; не используйте смартфон во время приема пищи; в те моменты «когда вам скучно».

2. Обязательно сформируйте семейные традиции: просматривайте совместно фильмы или сериалы; играйте в настольные игры по вечерам; общайтесь; вместе ужинайте; больше времени проводите на свежем воздухе (бегайте, катайтесь на самокатах, гуляйте); устраивайте совместное прочтение книг перед сном.

3. Не забывайте, что для детей очень важно наличие хобби. А для его появления, ваша задача - как родителей, показать детям огромный мир возможностей и увлечений. Предложите ребенку походить на кружок рисования, робототехники, лепки из глины; покажите, что можно вышивать, вязать, готовить, раскрашивать картины по номерам или собирать алмазные мозаики. Ведь наш современный мир имеет массу разных вариантов досуга.

4. СПОРТ! Одна из важных составляющих организации детского времени, особенно если ваш ребенок непоседа и ему постоянно нужно движение. Спорт воспитывает. Спорт помогает развивать такие качества, как: ответственность, дисциплинированность, смелость, решимость, настойчивость, саморегуляция, самоконтроль; формирует умение справляться с трудностями и преградами; способствует самовыражению, социальному развитию.

5. Обязательно включите в режим дня прогулки на свежем воздухе.

6. Уделяйте ребенку время, будьте примером «свободного родителя», не пренебрегайте просьбами своих детей, слушайте их. Если ребенок хочет вам что-то рассказать, значит для него это действительно важно, даже если вам кажется это совершенной бессмыслицей. Если не выслушаете вы, то соответственно потребность во внимании и любви будет не удовлетворена и ребенок пойдет искать ее удовлетворение в онлайн мире, ведь там есть «друзья», которые готовы выслушать в любой момент.

7. Сохраняйте благоприятный эмоциональный микроклимат в семье, проявляйте свою любовь по отношению к ребенку, говорите приятные слова, введите практику «восьми обниманий» (обнимайтесь от 8-ми раз в день).