

«Как отказаться от гаджетов или что такое цифровой детокс?»

Воспитатель: Бзегежева Н.К.



Зачастую родителям приходится силой отрывать детей от экрана смартфона, планшета или компьютера. И в основном это занятие оканчивается ссорой.

Что говорит о гаджетах наука?

Бывало ли у вас когда-нибудь, что электричество отключалось в разгар интереснейшего футбольного матча?

Или ваш трехлетка нажал кнопку «выкл» ровно в тот момент, когда главные герои романтической комедии вот-вот должны наконец поцеловаться?

Или в компьютерной игре у вашего персонажа кончился запас энергии именно тогда, когда он собрался убить 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*) увлечен 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. Все в порядке — но до тех пор, пока включен 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, четко обозначаем время, когда пора выключить гаджет. Мы думаем: «Ну, мы же договорились, что не больше 20 минут в день», или «Я же предупредила — еще пять минут, и все». Для нас это ясно, но для ребенка — 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 телевизора или планшета напоминают физическую боль. Вы, конечно, и не думали его бить, но так это может переживаться, говоря языком нейропсихологии.

Другими словами, 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.

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*).

Чтобы предотвратить зависимость, можно дать следующие рекомендации:

- **Установить чёткие правила.** Ограничить время с гаджетами: до 30 минут в день для 3–5 лет, до 50–60 минут для 6–7 лет. Не использовать экраны за 1–2 часа до сна.
- **Предложить альтернативы.** Например, «живые» игры: конструкторы, рисование, лепку, ролевые игры. Также можно больше гулять, чтобы ребёнок получал естественные стимулы и необходимое ему движение.
- **Проводить совместную деятельность.** Читать книги, делать поделки, готовить вместе. Это развивает речь и эмоциональную связь.
- **Начать изменения с себя.** Дети копируют поведение родителей, поэтому важно реже пользоваться техникой, особенно при ребёнке.

Цифровой детокс — это сознательный отказ от интернета, гаджетов и соцсетей. **Чтобы помочь ребёнку отдохнуть от гаджетов, можно следовать такому плану:**

1. **Объяснить, зачем это нужно.** Не в виде запрета, а как эксперимента. Чёткое и спокойное объяснение снижает сопротивление и помогает ребёнку включиться в процесс добровольно.
2. **Договориться о конкретных границах.** Обсудить, сколько времени на игры, соцсети или видео допустимо в день, и в какие часы.
3. **Подготовить альтернативу.** Нужно заранее подобрать варианты активностей, исходя из интересов ребёнка: прогулки на свежем воздухе, настольные игры, творчество, готовка или спортивные упражнения.
4. **Постепенно сокращать экранное время.** Например, если ребёнок обычно проводит 3–4 часа в день за гаджетами, попробовать сократить его не более чем на 10–15 минут за один раз.
5. **Придерживаться установленных правил.** Начать с конкретных временных блоков, когда гаджеты отключены. Это может быть утро перед школой, время после ужина, час перед сном или период в выходные.

