



## 10 «ВИТАМИНОВ» ОТ ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*Увлечение детей гаджетами и интернетом бессмысленно запрещать – его стоит направлять, искать противовес, ставить разумные границы.*

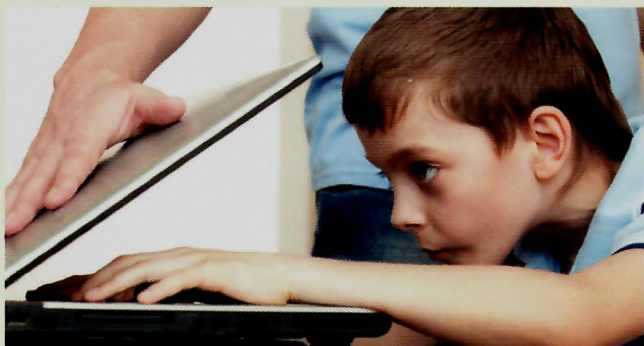
1. **Перестаньте воевать.** Попробуйте понять и договориться.
2. **Найдите, за что можно уважать** данного конкретного «злостного игромана».
3. **Постарайтесь быть авторитетом** для детей. Учитесь этому у лучших педагогов и Ваших коллег.
4. **Живите сами интересно!** Увлекайтесь, интересуйтесь новинками, будьте в курсе.
5. **Направляйте интерес** детей к гаджетам в разумное русло. Открывайте детям полезные возможности Интернета, обменивайтесь опытом, рекомендуйте интересные сайты.
6. **Обсуждайте тему с учениками,** пусть она станет предметом их исследования, социального или научного проекта.
7. **Аргументируйте и дипломатично убеждайте.** Диспут – лучшая форма для работы с подростками. С младшими школьниками говорите о вреде перегрузок для зрения и нервной системы.
8. **Помогайте детям находить эмоциональный баланс** в реальной жизни, а не в виртуальном мире. Привлекайте на помощь психологов.
9. **Прививайте информационную культуру** – умение искать и фильтровать информацию, оценивать достоверность источника, соблюдать правила Интернет-безопасности.
10. **Создавайте ситуации успеха** для каждого ребенка: дети, не слишком проявляющие себя в учебе, могут показать себя в спорте, школьных праздниках, творческих проектах, волонтерской деятельности...



**Можно бороться с болезнью,  
а можно наращивать здоровье.  
В теме экранной зависимости –  
второе намного эффективнее!**



## КАК ОТОРВАТЬ УЧЕНИКОВ ОТ ЭКРАНА?



Экранная зависимость – это такая же зависимость, как и все другие. Она засасывает, как воронка, если никого нет по-настоящему рядом.

Именно в сотрудничестве мудрого педагога и чутких родителей «компьютерная проблема» перестает быть проблемой.

Ограничения времени за экраном (телевизором, ПК, телефоном) должны исходить, прежде всего, от родителей. Педагогам в этом направлении помогут:

- **правила школы** (например, запрет на пользование телефоном на уроке), которые должны быть официально зафиксированы или правила класса, принятые на родительском собрании;
- **личный авторитет педагога** (если дети уважают учителя, они прислушаются к его мнению);
- **активисты и волонтеры собственной школы**, которые могут организовать игры на переменах.

## ЭКРАННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ?

*Если на уроке на Вашу просьбу убрать телефон, ученик грубит, ведет себя вызывающе или Вас игнорирует, попробуйте ответить на несколько вопросов:*

- Он это делает напоказ («для зрителей») или от злости именно на Вас?
- Только у Вас на уроке или на всех уроках?
- Сознательно не хочет подчиняться или физически не способен прервать свое состояние?
- С учетом психических особенностей ребенка, что могло бы помочь ему выполнять правила?
- Если ребенок неспособен соблюдать Ваши требования, насколько Вы готовы их смягчить и при каких условиях?



**Продумайте свою позицию, и твердо держитесь ее.**



## «ДЕТКИ В РОЗЕТКЕ»



Выросло уже целое поколение детей, не представляющих свою жизнь без компьютера, мобильного и всевозможных гаджетов. Для них это естественная часть жизни. Современные дети в информационных технологиях зачастую намного опережают своих родителей и учителей. Они уже не будут такими, как были мы. Время другое. Дети другие. Это нужно принять со всей взрослой мудростью.

**Экранная зависимость** – это перекося в психике ребенка, когда реальный мир для него проигрывает в сравнении с легкостью и яркостью мира виртуального. Понимая, на чем основывается экранная зависимость ребенка, легче преодолеть свое раздражение и найти конструктивные выходы из ситуации!

## ЧТО ОНИ В ЭТОМ НАХОДЯТ?

- **Развлечение, лекарство от скуки.** Запущенная по той или иной причине учеба отбивает желание работать на уроке. Проблемы в общении со сверстниками портят настроение. Ребенок попадает в ловушку «все равно я лузер, нечего и стараться». И «залипает» в телефоне...
- **Иллюзию могущества и своей значимости.** Когда в семье неладно, ребенок бессилён что-то изменить. А вот в виртуальной игре он может все!..
- **«Все мои друзья там!».** Школьнику важно признание группы сверстников, ему нужно быть «модным», чувствовать себя «в теме».
- **Протест и «свободу».** При авторитарном стиле воспитания или конфликте с авторитарным педагогом подросток из чувства протеста делает то, что ему запрещают.
- **«Я круче всех, потому что у меня есть...».** Сверхзанятые родители компенсируют недостаток внимания к ребенку покупкой новомодных технических «прибамбасов».



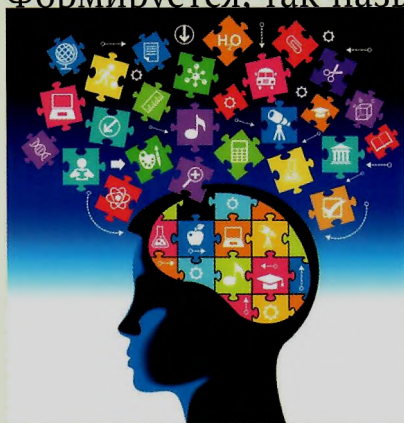


## ГАДЖЕТЫ И ОБУЧАЕМОСТЬ

Для школьников, «залипающих» перед телевизором или в интернете, характерна особенность: они неспособны сконцентрироваться на каком бы то ни было занятии.

Привыкая к постоянной стимуляции с экрана, дети не могут воспринимать информацию при чтении или слушании, **не в состоянии удерживать внимание без сильных стимулов**. В книгах и учебниках они могут просматривать только заголовки и картинки, а разобраться в информации, **вникнуть в суть становится непосильной задачей**.

Формируется, так называемое, **клиповое мышление** – привычка воспринимать информацию с помощью короткого, яркого, выразительного образа. При этом у ребенка формируется не целостное, а мозаичное представление о мире: беспорядочное нагромождение информации и осколков впечатлений. Такое восприятие не требует подключения **воображения, осмысления, структурирования**, а значит, эти способности у ребенка не развиваются.



## КАК УЧИТЬ «ДЕТЕЙ КОМПЬЮТЕРА»?

- **Предлагайте парадоксы и противоречия** (Бетховен сочинял грандиозные симфонии, но при этом был глухим. Как это объяснить?). «Метод парадоксов» искореняет потребительское отношение к информации и учит размышлять.
- **Прививайте вкус к чтению классики**. В отличие от телевидения, где восприятием зрителя управляют, при чтении художественной литературы человек создаёт образы самостоятельно.
- **Дискутируйте**. Видеть только одну точку зрения – всегда опасно. Участие в дискуссионных клубах и круглых столах воспитывает думающего человека и дает почву живому общению.
- **Больше активных действий** в процессе обучения. Интерактивные формы работы, эксперименты, походы в музеи, встречи с интересными людьми помогут заинтересовать детей и скрепить знания практикой и впечатлениями.





## КАК ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ О СВОЕМ СПОКОЙСТВИИ И НАСТРОИТЬСЯ НА РЕБЕНКА?

*Наладить пошатнувшиеся отношения возможно только при Вашем доброжелательном отношении к юному человеку. Вы уже ругали и воспитывали? Умоляли, уговаривали, просили, требовали, возможно, даже кричали или, что еще хуже – били? И ни одна из этих стратегий не сработала? Тогда остановитесь. Успокойтесь. Перестаньте грызть себя, что Вы плохой родитель. Перестаньте грызть ребенка, что он плохой. Остановитесь.*



А дальше вот что:

- Несколько дней подряд (а то и недель) **не устраивайте разборок и разносов, не упрекайте и не ругайте**. Наоборот – ищите в нем положительное – даже в его увлечениях.



- **Перестаньте себя жалеть** (из-за того что у вас такой ребенок, и он вас заставляет злиться, нервничать и волноваться), а пожалейте его (что не получается у него себя по-другому вести, что у него такая ситуация). Это он подросток. Это он многого не умеет и не знает. Это на него кричат и ругаются. Это от него постоянно требуют. Мы часто сердимся на детей за то, что они себя ведут не

так, как нам хочется, как положено. Но что вы сделали для того, чтобы у вас было взаимопонимание? Этого достаточно? Вы довольны результатом? Нет. Тогда настало время менять стратегию.

- **Скажите себе честно** – Вы придираетесь? Мешаете? Да, но все из-за того, что любите и волнуетесь за него. И – извинитесь. За что? Представьте, что Вы вошли в кабинет своего коллеги по работе, когда тот занят важным делом. Вы отвлекли кого-то от серьезного разговора. Это совсем другое? Перестаньте обесценивать увлечения Вашего ребенка. Для него они очень важны!
- **Выбирайте фразы и слова**. Есть такие, на которые старшие дети обижаются ментально. Представьте, что Вы идете по тонкому льду, и прежде, чем сделать новый шаг, десять раз подумайте и примерьтесь. Смотрите, как реагирует человек, и Вам будет понятно, то Вы говорите или не то.

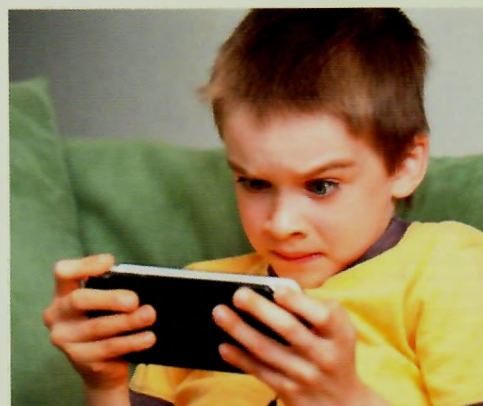




## ПОЧЕМУ РЕБЕНКУ ИНТЕРЕСНЕЙ В ВИРТУАЛЬНОСТИ, ЧЕМ В РЕАЛЬНОСТИ?

Ребенок уходит в виртуальный мир, потому что там он – хозяин и властелин. Потому что ребенок может им управлять, потому что там фантазия и вымысел. Потому что там можно реализовать свои желания и мечты. Ребенок убегает туда от нас, от реальности, чтобы отдохнуть и разгрузиться.

**У ребенка должно быть свое время, свое пространство,** чтобы отдохнуть, переключиться, «переварить» все события и всю информацию. И время, и пространство появится только у тех ребят, которым такую возможность предоставят понимающие родители.



**Отнеситесь к личному времени и личному пространству ребенка так же уважительно, как хотели бы, чтобы он относился к Вашему.**

**Постарайтесь договориться с собой и ребенком о его личном времени и пространстве.** Попробуйте позволить юному человеку не быть постоянно «под колпаком». Дайте ему время для себя. И если он закричит «Как вы меня достали!» – Вы попробуйте честно в это поверить.

**Дети и подростки нуждаются в уединении ничуть не меньше, чем взрослые.** А может быть, даже больше.

Если у Вашего ребенка есть проблемы связанные с гаджетами, компьютерными играми и интернетом, то помочь ему Вы сможете, только расположив его к себе, создав доверительные отношения. **Но это сделать должны именно родители, а не ребенок, потому что в этом дуэте взрослые – Вы, а не он.**





## КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА РЕАЛЬНОСТЬ?



*А теперь настало время для процедуры переключения с компьютера на реальность.*

➤ Для начала вы договариваетесь (не ультиматум выдвигаете и не приказ зачитываете) о времени, когда ребенок закончит игру – каждый день. А затем помогаете ему выполнить ваш договор.

➤ Ребенок должен сообщить точное время, когда он готов закончить. На-

пример: 19-00. Наступает вечер, на часах 19-00, а ребенок все еще играет. И это нормально. Он меньше всех заинтересован, чтобы прекратить игру.

➤ Вы подходите к нему и абсолютно спокойно говорите о том, что необходимо выключить игру, отложить планшет и т.д., потому вы договорились, что в 19-00 он закончит. Вы услышите – «еще пять минут», «подожди», «мне некогда», «очень важный момент» и т.д. Но Вы никуда не отходите. А СПОКОЙНО продолжаете: – Я тебя понимаю. У тебя важный момент. Тебе не хватило времени. Но мы договорились.

➤ Ребенок будет злиться, кричать, нервничать. Вам не нужно агрессивировать в ответ. А нужно СПОКОЙНО говорить – Я тебя понимаю. Ты злишься. Но это договор. Я тебе помогаю переключаться.

➤ Ребенок будет делать одолжения, вздыхать, забывать, игнорировать. И это не относится к Вам. Это относится к тому, что ему не хочется переключаться и ему трудно. Вы должны сохранять спокойствие и никуда не отходить, пока ребенок не выполнит договоренность.

➤ Такой разговор будет длиться и полчаса. И это будет каждый день. Месяц. Два. Но потом ребенку будет проще переключаться.

**Важно, что Вы это делаете** не для сегодняшних ваших общих страданий, а **для будущего** – когда ребенок сможет самостоятельно переключаться с интересной деятельности на неинтересную. Дети и подростки этого не умеют, они не умеют вовремя останавливаться, у них нет воли. А это навык. И он развивается не с возрастом и не по щелчку тумблера, а с практикой.

**Терпения и спокойствия Вам.**

**Помните – Вы любите друг друга.**

**Вы нужны Вашему ребенку!**





## РОДИТЕЛЯМ ОБ ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

EKAT  
ERIN  
BURG



- Поговорите с ним на ту тему, которая ему интересна. Вам неинтересны его игры? Тогда почему ему должны быть интересны Вы?
- Сделайте то время, когда вы вместе с ребенком – свободным от назиданий и нравочений.
- Не критикуйте, не давайте советов без разрешения. Если Вы это делаете постоянно, то это может раздражать Вашего ребенка.
- Если ребенок обращается к Вам с просьбой,

**не отвечайте мгновенным отказом.** И не давайте быстрое согласие. Скажите: «подумаю» ...и подумайте. А потом расскажите о своих мыслях ребенку.

*И вот когда вы научитесь снова спокойно разговаривать друг с другом, тогда и можно будет переходить к настоящему разговору, в котором вы вместе обсудите проблему, которая Вас волнует.*

**Цель разговора** – подвести к мысли, что у него есть сложности и, возможно, ему не справиться одному. **Вы постараетесь и окажете помощь, поддержку, всегда, когда нужно, будете рядом.**

Не нужно ребенка делать виноватым в привязке к компьютеру. Не упрекайте и не осуждайте.

Имейте в виду: пока ваши отношения не наладятся, пока ребенок не станет Вам доверять, убедить его в чем-либо Вы все равно не сможете.

И даже если вы договоритесь – это не значит, что завтра же все изменится. Потому что дети тоже смотрят – изменились ли Вы или чуть что снова начнете командовать и кричать. Не получилось сразу? Начинайте сначала.



**Ваша задача как родителя – научить ребенка справляться с различными сложностями** – а компьютер – это и есть сложность. Если Вы будете действовать запретительными мерами – что будет с Вашим ребенком, когда он все-таки дорвется до игр? А он это сделает рано или поздно – но только без Вас, без Ваших знаний и Вашей поддержки. Сможет ли он справиться с этим один?