



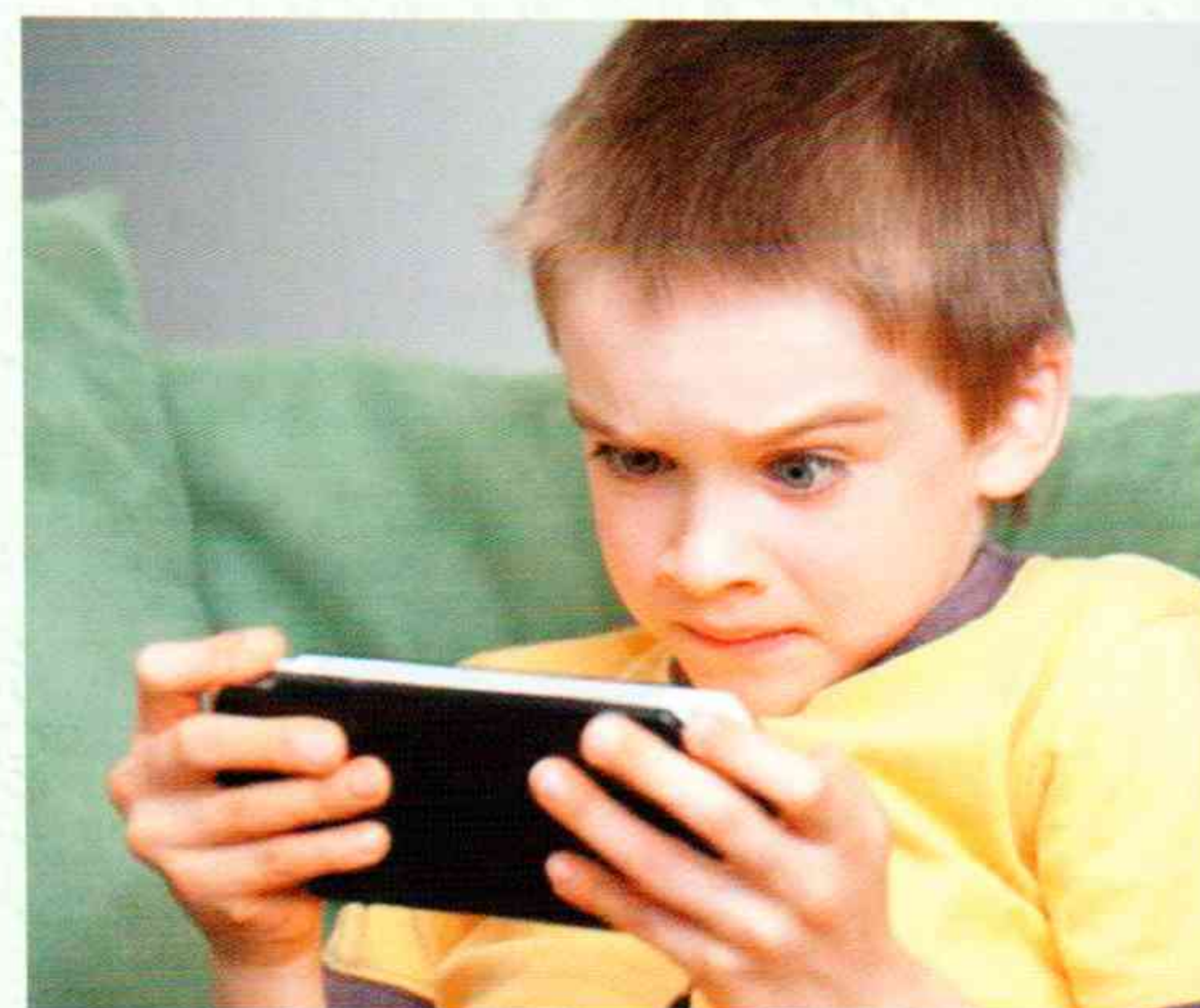
## РОДИТЕЛЯМ ОБ ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ



### 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.**





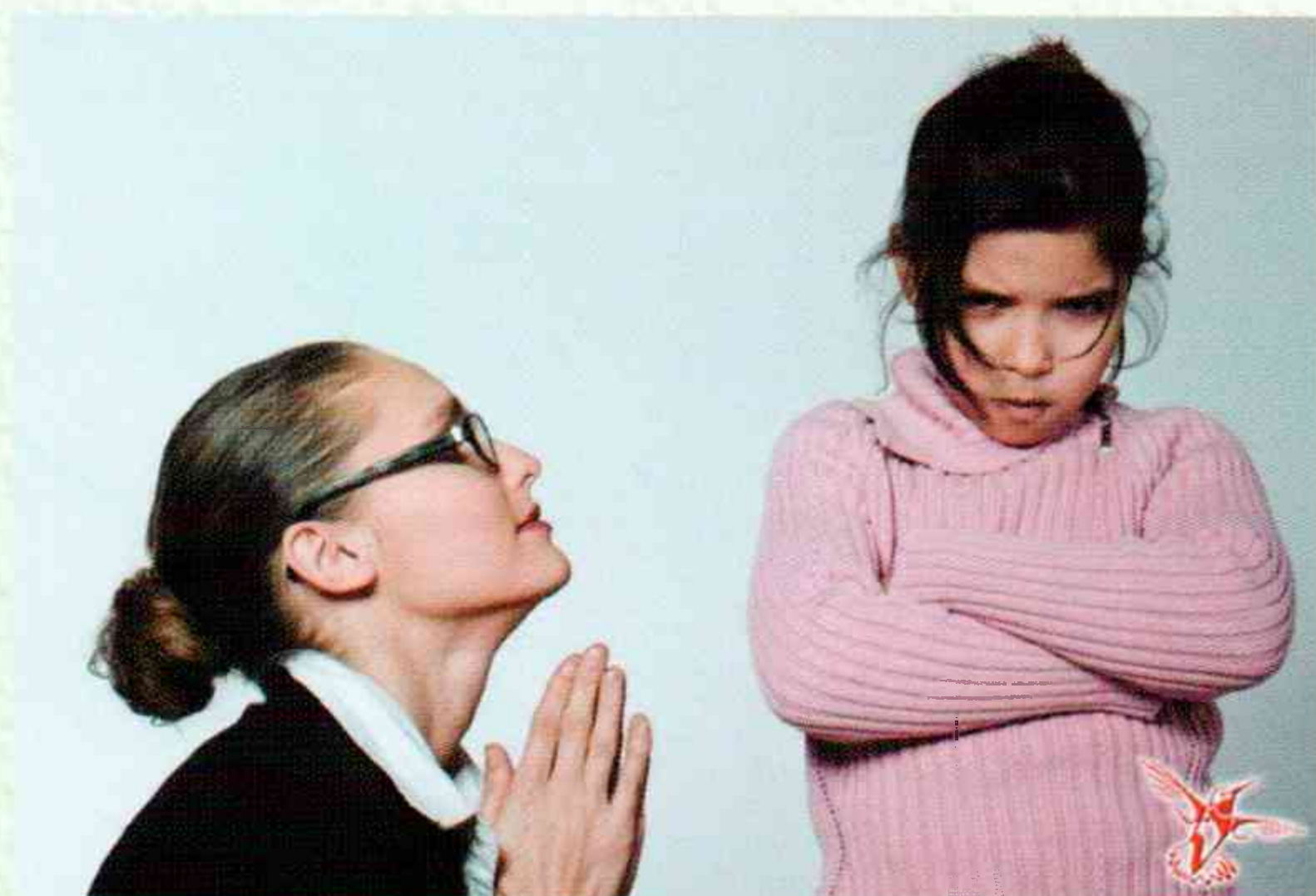
## КАК ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ О СВОЕМ СПОКОЙСТВИИ И НАСТРОИТЬСЯ НА РЕБЕНКА?

*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 моментально. 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.





## РОДИТЕЛЯМ ОБ ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ



- **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 нравоучений.**
- **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?



## 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!**

