

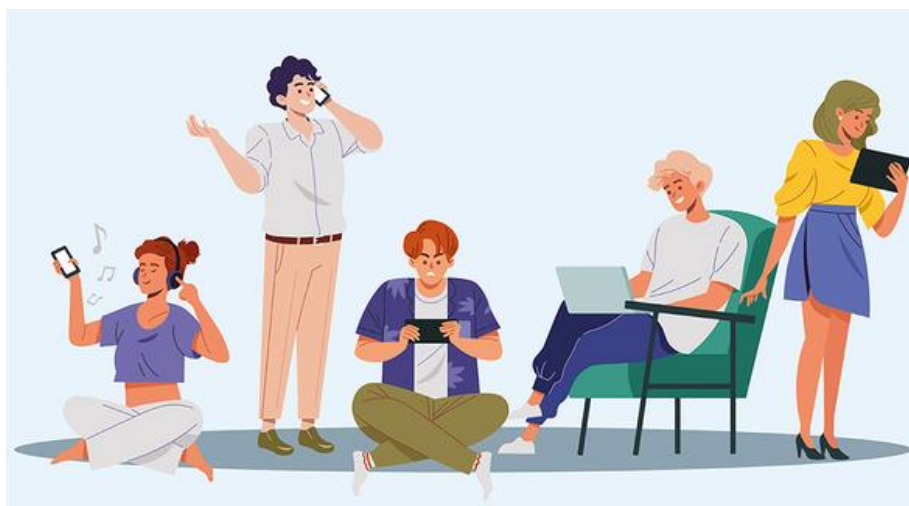


Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318
«Альтернатива гаджетам»
Выпуск № 31

Мы возмущаемся при виде детей, которые не выпускают из рук телефон или планшет. А сами в этот момент украдкой читаем почту. Современные родители общаются со своими детьми чуть ли не больше, чем за всю историю родительства (да!), но это общение теряет в качестве. Физически отцы и матери рядом с детьми, а эмоционально находятся где-то далеко.

Исследования показывают, что сейчас матери уделяют детям больше времени и внимания, чем, скажем, в 60-е годы прошлого века. Это немного парадокс, учитывая, что все больше женщин активно работают. Второй парадокс в том, что качество не определяет количество: эмоциональное вовлечение родителей при этом падает. В чем же проблема? Отчасти в том, что все мы, дети и родители, стали тотально зависимы от смартфонов и других гаджетов.

Традиционно принято считать, что проблема смартфонов касается в первую очередь того, что они оказываются в руках у детей. Сегодня многие дошкольники проводят с гаджетом в руках более четырёх часов. Начиная с 1970 года, средний возраст регулярного присутствия в жизни детей активного «экрана» (от телевизоров и до смартфонов) изменился с 4 лет до 4 месяцев.

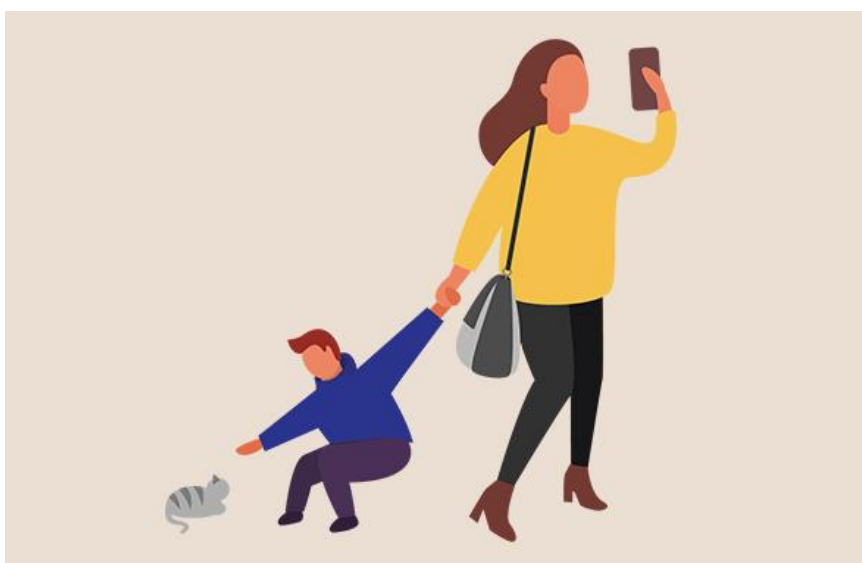


Анализируя риски, специалисты сходятся на том, что время, которое дети тратят на гаджеты, вычитается из того, что нужно детям для «освоения» мира вокруг себя, других людей, отношений.

Тем не менее, за всеми разговорами о времени, которое дети проводят в гаджетах, мало внимания уделяется самим родителям. Специалисты по раннему развитию утверждают, что ежедневное использование смартфонов серьёзно влияет на эмоциональное взаимодействие между родителями и их ребёнком из-за фактора «длительного прерванного внимания». Проще говоря, вместо эмпатии и принятия ребенка родители общаются с ними в отрывистой интерактивной манере.

Педиатры говорят, что в развитии ребёнка огромную роль играет эмоционально-отзывчивый стиль общения с ним родителей. Интонации, последовательности, целостность разговора. Смартфоны ломают именно эту модель. Профессор Темпльского университета Кэти Хирш-Пасек отмечает, что дети не могут полноценно воспринимать информацию, если родители постоянно прерывают беседу ради комментария в соцсети или обновления в новостной ленте.

Хирш-Пасек организовала эксперимент, в ходе которого матерям нужно было научить детей нескольким словам. Участникам раздали мобильные телефоны и затем звонили на них. Каждый раз, когда матери прерывались ради ответа на звонок, дети не могли запомнить нужное слово. В случае, если матери игнорировали звонящего, дети с лёгкостью запоминали новый для них материал.



Отвлекаться от ежедневного общения с ребёнком можно и нужно, но это совсем не то же самое, что игнорировать его во время общения.

Для многих родителей получается, что ребёнок менее ценен, чем сообщение в мессенджере. Зависимость от смартфона делает взрослых раздражительными: если ребёнок вдруг прерывает

их во время переписки, они злятся, в то время как малыш лишь требует полагающуюся ему долю внимания.

Из-за этого возникают и многочисленные обвинения маленьких детей в склонности к манипуляциям. На самом деле, то, в чем взрослые видят манипуляцию, часто просто попытка добиться внимания любой ценой.

Это, возможно, одна из худших моделей воспитания в истории: родители присутствуют в жизни ребёнка физически, однако отсутствуют эмоционально.

Гаджеты — неотъемлемая часть жизни современных подростков. И когда их начинают отбирать или запрещать, может случиться серьёзный конфликт. Психологи Анна Богданова и Марина Гришина рассказывают, что делать, если у ребёнка уже начало портиться зрение, а он продолжает проводить перед экраном большую часть дня.

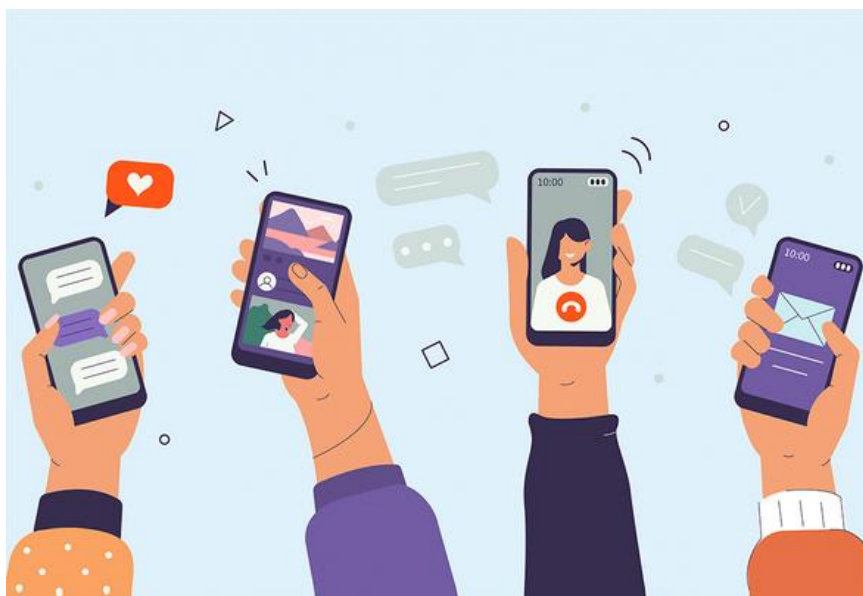
Вопрос. У мальчика в 13 лет стало слабеть зрение, и врач запретил ему пользоваться гаджетами. Естественно, в таком возрасте этот запрет стал причиной бунта и истерик. Что предпринять? И как объяснить ему ситуацию?

Анна Богданова:

Полный запрет на гаджеты — трагедия для подростка. Если просто забрать телефон, не предложив альтернатив, его реакция может быть очень болезненной. Поэтому нужно вместе с ним подумать, как минимально использовать телефон и компьютер (для музыки, радио и голосовых сообщений, например).

Главное — постараться выйти на диалог с подростком. Важно рассказать о том, как вы переживаете за него и беспокоитесь за его здоровье. Начать разговор можно, например, так: «Я беспокоюсь не только за твоё здоровье, но и за то, как ты будешь жить без смартфона. Давай вместе подумаем, что и как можно сделать». Приведите факты и доводы врача-окулиста. Объясните, что это вопрос здоровья, а не ваша родительская прихоть.

Чтобы разговор получился конструктивным, постарайтесь почаще использовать слово «вместе», говорите не «мы решили», а «давай подумаем», «как тебе было бы лучше?», «давай решим».



Марина Гришина:

В этой ситуации очень важно дать подростку самому понять, почему ему нельзя все время сидеть перед экраном. Объяснить, что он уже достаточно взрослый, чтобы нести ответственность за свои поступки и свою жизнь. Он должен понимать последствия своих действий и понимать, как можно их избежать.

В связи с тем, что многие школьные уроки сейчас проходят в онлайн-формате, стоит обсудить с ребёнком вариант ограниченного использования гаджетов и составить расписание, чтобы договориться, сколько времени он будет использовать смартфон или

компьютер для учебы, а сколько — для общения в соцсетях. За соблюдение графика можно придумать какие-нибудь положительные подкрепления, которые приняты в вашей семье.

6 способов как заменить ребенку смартфон

Не давайте смартфоны маленьким детям. Родители могут постараться отсрочить первое знакомство ребёнка со смартфоном. Когда впервые дать ребёнку в руки телефон? Каждый сам должен ответить на этот вопрос. Если вы сможете отложить это событие до школьного возраста, это будет очень позитивно.

Практика показывает, что, если в семье один ребёнок, отсрочить такое знакомство несложно, но, когда появляются второй, третий — уже сложнее, так как у ребёнка перед глазами есть пример взаимодействия с телефоном. Как вариант, можно просить старших детей играть в телефоне вне поля зрения младшего ребёнка.

Альтернатива: яркие книги и развивающие игрушки (выбор на сегодняшний день очень велик), «умные» часы с GPS.

Показывайте собственный пример. Этот принцип работает лучше объяснений и правоучений. Сколько времени вы проводите в телефоне, не считая рабочих моментов? Играете ли в игры сами? Будет позитивно, если родители для начала решат эту проблему в себе. Странно, когда мама или папа, «сидя» весь вечер в телефоне, запрещают то же самое ребёнку. Ссылаться при этом на свой возраст — не лучший аргумент.

Альтернатива: введение в повседневную жизнь традиций, например, отключать телефон за час до сна; с утра брать телефон только после выполнения утренних ритуалов: душа, зарядки и завтрака.

Используйте смартфоны в развивающих целях. Если уж и загружать игры в телефон ребёнка, то пусть они будут развивающими. Если речь идёт о планшете, то лучше выбрать такой, который будет предусмотрен для безопасного чтения книг.

Практика показывает, что чтение с планшета больше увлекает детей, чем чтение с бумажных носителей. Также смартфон можно использовать для того, чтобы сделать рутинную работу более интересной и даже приятной. Например, можно убирать свою комнату, мыть посуду, включив при этом музыку на смартфоне.

Альтернатива: для маленьких детей подойдут игрушечные компьютеры с развивающими играми, в том числе и с музыкой. Дети постарше могут использовать музыкальную колонку или музыкальный канал на телевизоре.

Найдите совместные увлечения для детей и родителей. Дети «зависают» в смартфонах, потому что энергия бьёт ключом, а девать её некуда. Так займите своего ребёнка! Для начала, как всегда, придётся начать с себя: вспомните, а у вас есть какие-либо увлечения? Попробуйте начать с настольных игр.

Бываете ли вы вовлечены в какую-либо деятельность так, что забываете обо всём вокруг? Хорошо, когда у ребёнка есть хобби. Творчество — это высшая форма работы сознания, когда человек из потребителя вырастает и становится творцом. По крайней мере, ребёнок может посещать какие-либо секции, желательно несколько. И тогда у ребёнка останется минимум времени на смартфон. Не нужно перегружать ребёнка. Ему тоже нужен отдых. Позитивно, когда у детей и родителей есть общие интересы. ***Альтернатива:*** кружки, секции, хобби.



Установите регламент пользования мобильным телефоном

Контролируйте время, проведённое ребёнком в интернет-приложениях, устанавливайте ограничения и блокируйте нежелательный контент. Помогите юному пользователю научиться пользоваться гаджетом правильно. Временные ограничения помогут сократить общее количество времени, которое ребёнок проведёт перед экранами устройств, что положительно скажется на его сне.

1) вы можете ограничить время пользования телефона ребёнком (например, 2 часа в день), при этом по истечении указанного времени функция звонков остаётся активной;

2) родитель устанавливает ограничение на скачивание игр или программ (например, на загрузки со знаком «16+» устанавливается автоматический запрет;

3) при скачивании любого приложения ребёнком родителю приходит оповещение на почту;

4) любая активность ребёнка (в том или ином приложении) отслеживается родителем через собственный телефон дистанционно (например, какое количество времени ребёнок провёл в социальных сетях, играл в игры и др.).

Альтернатива: Google Family Link, Screen Time, Kids Place и другие программы родительского контроля.

Дружественные отношения между родителями и детьми.

В современной погоне за материальным благополучием мы, взрослые, зачастую смещаем свои приоритеты с семьи на работу. И получаем то, что получаем... У каждого своя жизненная ситуация, но то, что могут сделать многие из нас, — это проводить буквально 10–15 мин. со своим ребёнком перед сном.

Находясь в своей комнате, в своей постели, готовясь ко сну, наедине с родителем дети раскрываются несколько с другой стороны.

Именно в такие моменты они могут поделиться с вами чем-то сокровенным, важным, волнующим — тем, о чём забыли или не захотели рассказать днём. А ведь многие дети компенсируют отсутствие близких душевных отношений с родителями виртуальным общением посредством смартфонов.

Если в вашей семье ещё нет такой традиции укладывания ребёнка спать, придётся некоторое время потерпеть нежелание ребёнка открываться перед вами в такие минуты. Но каждое живое существо любит приятное прикосновение и поглаживание, детские массажики и др. И со временем вы станете ближе друг другу.

Альтернатива: прогулки на свежем воздухе наедине с ребёнком: зимой катание на лыжах, с горок (если позволяет погода, можно ежедневно), летом отдых на реке (по возможности ежедневно) или поход с палатками.

Сложнее всего в межсезонье. Но и там есть чем заняться: игры с мячом, пускание корабликов в лужах и др. Неплохим вариантом послужат занятия с настольными играми дома.

Секции, клубы по интересам и внеклассные мероприятия.

Ещё один отличный способ предотвратить зависимость вашего ребёнка от гаджетов – это побудить его заняться другими видами деятельности: от элементарных прогулок на свежем воздухе вместе с друзьями, одноклассниками до специально организованных поездок, например, в парк или бассейн.

Родители могут подобрать ребёнку группу или секцию по интересам, например, спортивную команду по футболу, танцевальную школу или языковые занятия. Внеклассные занятия полезны не только для интеллектуального или физического развития – они предоставляют вашему ребёнку возможность пообщаться со своими сверстниками.

И наконец:

1. Умные детские часы с GPS.

GPS-часы – это идеальная альтернатива смартфону, особенно для родителей, которые хотят поддерживать связь со своим ребёнком, когда его нет рядом.

С помощью смарт-часов с функцией GPS вы сможете отслеживать местоположение вашего ребёнка в любое время, а также связываться с ним через звонки и сообщения.

2. Сотовые телефоны без экрана.

Популярность мобильных телефонов без экрана для детей растёт – особенно по мере того, как всё больше моделей избавляется от отвлекающих дисплеев.

Эти гаджеты – отличный способ поддерживать контакт с вашим ребёнком, не заставляя его при этом смотреть на экран смартфона.

3. Kindle – серия устройств для чтения электронных книг.

Несмотря на то, что устройства Amazon Kindle оснащены экранами, они полностью отличаются от дисплеев на смартфонах.

Kindle – это простой способ развлечь детей книгами, как образовательными, так и развлекательными — их можно загрузить прямо на устройство.

4. MP3-плеер или iPod Shuffle.

Все любят музыку. Особенно это касается подростков и школьников средних классов. Вы можете развлечь своих детей, купив им MP3-плеер или iPod Shuffle — последний примечателен тем, что у него нет экрана.

5. Наборы для творчества.

Существует огромное количество вариантов наборов для детского творчества – от бисероплетения до наборов юного химика. Главная идея состоит в том, чтобы увлечь ребёнка с помощью различных видов декоративно-прикладного искусства, а не цифрового девайса.

Это поможет детям развить фантазию и исследовать потаённые уголки своей творческой составляющей.

6. Гравюры.

Художественные наборы для создание гравюр популярны на протяжении многих лет. Это отличный способ дать ребёнку выразить свою креативность и творческий потенциал – он с удовольствием набросает несколько рисунков для создания удивительного шедевра, забыв про смартфон на какое-то время.

7. Выпечка, кулинария.

Этот вариант нуждается в контроле со стороны взрослого – не следует оставлять ребёнка наедине с кухонными принадлежностями и электрическими приборами. Тем не менее, выпечка или готовка – отличный способ весело провести время вместе с детьми. Поощряйте своего ребёнка придумывать оригинальные идеи для печенья и тортов, а затем привлекайте его к воплощению этих идей на кухонном столе. Опять же, это нечто одновременно весёлое и познавательное, что развлечёт вашего ребёнка.

8. Музыкальные инструменты.

Музыкальные инструменты станут увлекательным хобби для любого ребёнка. Чтобы освоить выбранный музыкальный инструмент, может потребоваться немало времени. Зато ребёнок гарантированно проведёт его не с умным девайсом.

9. Книги.

Это может показаться старомодным вариантом (особенно для современных детей). Тем не менее, чтение бумажных книг творит чудеса — оно способствует развитию словарного запаса и знаний, одновременно поощряя детей использовать своё воображение и оберегая глаза от излучения.

Найти подходящую книгу, которая заинтересует ребёнка, может быть трудно. Следует начать с определения того, нравятся ли ему факты или вымысел. Вымышленные, или как их более принято называть – художественные книги понравятся вашему ребёнку, если он обладает живым воображением.

Если ребёнка больше интересуют факты, запаситесь научно-популярными книгами, которые связаны с конкретной темой – той, которая понравится вашему ребёнку. После прочтения, попросите ребёнка рассказать, что нового он узнал, подискутируйте с ним на заданную тематику. Это станет отличным упражнением для развития уверенности в себе.

