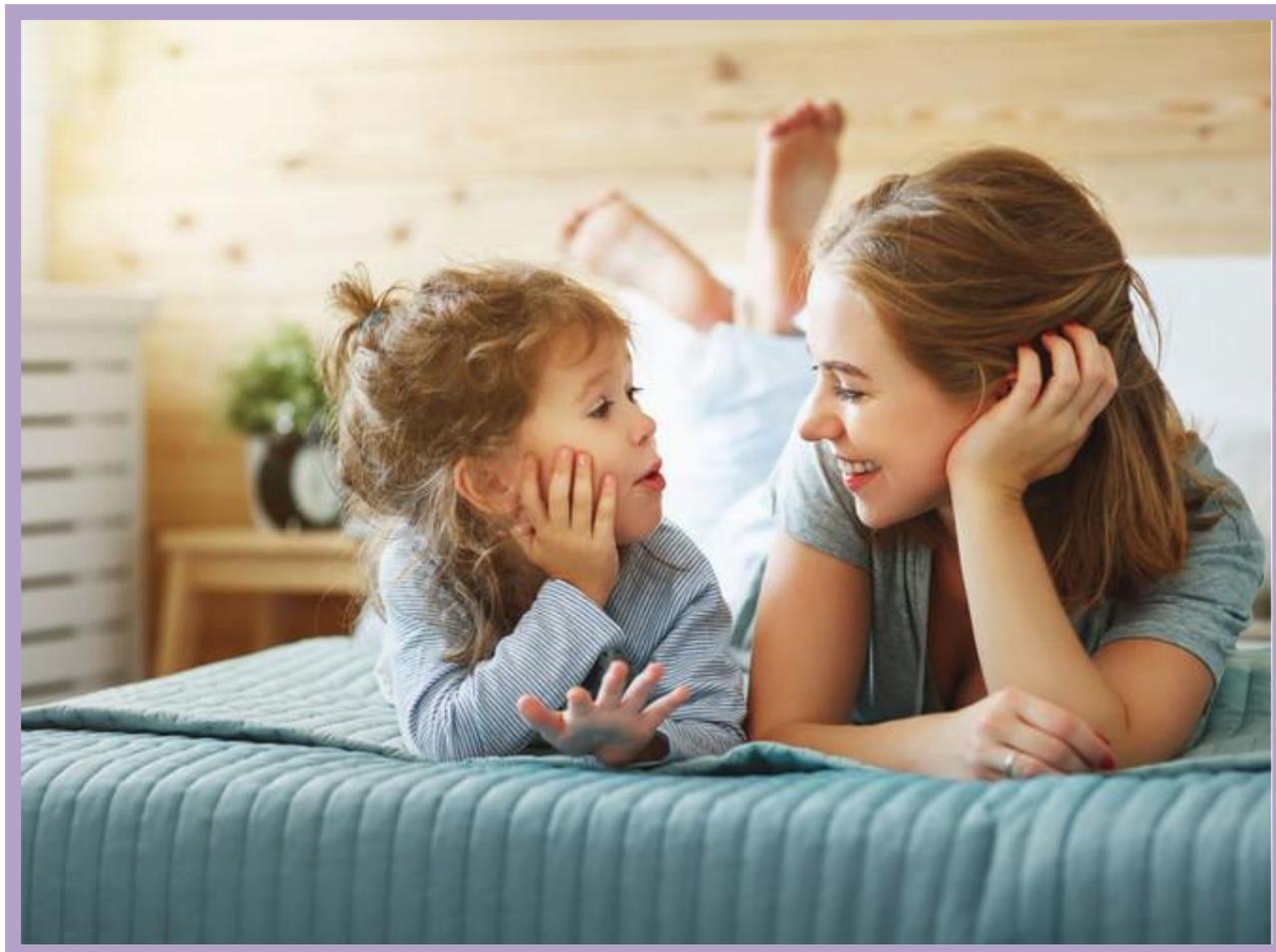


## В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА ВАШ РЕБЁНОК «ЗАВИСНЕТ» У ЭКРАНА, ПОПРОБУЙТЕ...



Вам когда-нибудь приходилось силой отрывать детей от экрана смартфона, планшета или компьютера? Часто ли это оканчивалось ссорой? Многие родители пробовали грозиться, кричать с кухни - «Еще пять минут, и марш ужинать!»... Это заявление либо игнорировалось, либо ребенок мычал в ответ что-то невнятное. Но если взрослый выключит гаджет, без желания ребёнка, что получит в ответ?

☹ Крики...

💥\* Истерики...

🕒 Остывший ужин...

✳️ Поседевшие волосы...

## ЧТО-ТО НЕ ТАК?

Многие дети не склонны к истерикам, поэтому их поведение неожиданно и выбивает из колеи. Но как понять, что можно сделать, чтобы прекратить эти внезапные крики в момент, когда забирают гаджеты.

Наверно всем родителям хочется найти мягкий способ «отлучения» детей от экрана и возвращения обратно в реальный мир без постоянных стычек (а они случаются буквально каждый вечер).

Клинический психолог, автор множества книг о воспитании детей Изабель Филльоза, предложила простой метод, который поможет покончить со скандалами и истериками детей в моменты, когда установленное время пользования гаджетами истекает.

## 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 «купаются» 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.

### **МЕТОД ИЗАБЕЛЬ ФИЛЛЬОЗА: «НАВОДИМ МОСТЫ»!**

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).

### **НЕ ВЕРЬТЕ АВТОРУ НА СЛОВО, ОПРОБУЙТЕ МЕТОД САМИ!**

В следующий раз, когда ваш ребенок «зависнет» у экрана, попробуйте:

- Посидеть рядом с ним 30 секунд, минуту или чуть дольше и просто понаблюдать за тем, что он смотрит (делает).
- Задать невинный вопрос о том, что происходит на экране. Большинству детей нравится родительское внимание, и они ответят на ваш вопрос.
- Если вам удалось добиться диалога, считайте, вы «построили мост» — он поможет вашему ребенку постепенно вернуться из мира виртуального в

реальный без гормонального скачка, а значит без крика и скандала.

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ОСТАТКОМ ДНЯ ВМЕСТЕ! 😊😊😊**

**ОКТЯБРЬ 2020 год**