**МАУ ДО Центр «Остров»**

**К****ак оторвать детей от гаджетов без скандала.**

Вам когда-нибудь приходилось силой отрывать детей от экрана смартфона, планшета или компьютера? Часто ли это оканчивалось ссорой?

Родители, грозятся: «Быстро садись за уроки», «Еще пять минут, и марш ужинать!» и т,д. Эти заявления либо игнорируются, либо ребенок мычит в ответ что-то невнятное.

Спустя какое-то время взрослый выключает гаджет, ожидая, что ребенок молчаливо с этим согласится и сядет за уроки или последует на кухню, где всех будет ждать тихий идиллический ужин.

А что получается на деле? Крики. Истерики. Остывший ужин. Поседевшие волосы.

***Понятно, что взрослые делают что-то не так. И хочется найти мягкий способ «отлучения» детей от экрана и возвращения обратно в реальный мир без постоянных стычек .***

**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?

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.

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.**

**Метод: 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),**попробуйте,это работает.**

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.



Подготовила : педагог психолог

Трушина А.Н.