

Уважаемые родители, если вы обнаружили, что гаджеты занимают слишком много места в жизни ребенка, и он даже стал зависим от них, предлагаем вам несколько стратегий поведения в этой ситуации.

**Самая бесперспективная стратегия – война.** Если вы начинаете ругаться, выключать компьютер, отнимать телефон, это ни к чему не приведет, кроме противостояния. Ваш ребенок вырос, его больше нельзя силой оттащить от экрана, лишит сладкого, поставит в угол... Он хочет, чтобы вы уважали его свободу. На любое насилие с вашей стороны он будет отвечать агрессией или аутоагрессией, в зависимости от особенностей характера. В обоих случаях вы ничего не добьетесь. Значит, надо договариваться. Как?

## 1. Присоединение



Ваш подросток играет в компьютерную игру. Узнайте, как она называется, и скачайте ее. Если вы

обнаружите, что игра содержит призывы к экстремизму, суициду или порнографические сцены, следует действовать жестко. Здесь запретов не избежать. В остальных случаях у вас с ребенком может состояться примерно такой разговор:

– Я скачала эту игру. Покажешь мне, что там надо делать?

– Зачем тебе?

– Ну как зачем? Мне тоже интересно.

– Мам, там стреляют!

– Ничего, я переживу.

– Мам, там кровь и все такое!

– Слушай, я взрослый человек. В игре надо проходить какие-то уровни сложности. Хочу попробовать.

– Мама, там ругаются неприличными словами!

– И все-таки покажи. Тебе же не трудно.

Найдите время и позвольте подростку научить вас.

Во-первых, вы поставите его в положение наставника. Это повысит его самооценку и позволит увидеть в вас такого же человека, как он, а не вечно недовольного предка.

Во-вторых, вы узнаете, что это за игра. Возможно, после этого уровень вашей тревожности снизится. Ведь мы больше всего боимся неизвестного. В нашем воображении оно обрастает химерами и вызывает панику. Будьте в теме! Тогда вы сможете судить об увлечении ребенка со знанием дела.

В-третьих, посвятив время игре, вы начнете говорить с ребенком на

одном языке. Вы будете (и это обязательно надо делать) обсуждать с ним тонкости прохождения игры, делиться опытом. Подросток почувствует, что вы не собираетесь с ним бороться, что вы с ним на одной стороне. Вот из этой позиции вы уже сможете сказать: «Давай, ты сначала сделаешь уроки, потом сходишь на тренировку (навестишь бабушку, сходишь в магазин), а вечером поиграешь». Именно в этой последовательности! Если ребенок, придя из школы, сразу сядет играть, переключить его на другую деятельность будет крайне сложно. Поэтому старайтесь организовать его день так, чтобы сначала были сделаны важные дела. И ни в коем случае не преподносите игру как поощрение! Этим вы повысите ее ценность в глазах подростка. Виртуальная игра, это не сверхценность, это просто форма проведения досуга, такая же, как и любая другая.

## 2. Ищите истинную причину.

Разберитесь, какие потребности ребенок удовлетворяет в сети?

В контактах с другими, в разнообразии, в принятии? Если дитя уходит в гаджет, то, скорее всего, в семье нарушены отношения с родителями.

Ведь в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок чувствует себя общительным, сильным героем. Родители при этом

теряют авторитет. Они же редко хвалят, у них в основном претензии: приведи себя в порядок, уберись в комнате, сделай уроки. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: "Не хочу, лучше в телефоне посижу". Если в реале дружить не получается, дети уходят в интернет. Подростки ищут общения с единомышленниками. Там есть и поддержка, и общение. И главное – никто не будет осуждать или высмеивать. Ищите для вашего ребенка питательную среду, где бы он мог с удовольствием провести время и найти полезную информацию. Учитесь по-новому выстраивать общение и отношение к подростку. Очень часто увлечение гаджетами – это всего лишь признак. А первопричина спрятана глубже. Проанализируйте отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов. Дружите с друзьями своего ребенка! Это важно, если вы хотите сохранить с ним доверительные отношения.

### **3. Правила пользования гаджетами.**

Установите рамки использования мобильного телефона, планшета и компьютера, введите ограничения. Договоритесь, например, о том, что во время приготовления уроков, совместного семейного ужина и

ночью, в семье не пользуются мобильником. Важно эти правила обсудить и обговорит штрафные санкции. Например: нарушитель моет и чистит обувь. Важно помнить: этот шаг будет эффективен только при условии, если и сами родители его тоже будут выполнять. Пусть для всех членов семьи и взрослых, и маленьких, это станет правилом — не занимать себя электронными «игрушками» в любую свободную минуту.

**4. Будьте примером.** В любом возрасте дети копируют взрослых. Не получится объяснить ребенку, что компьютер – это зло, если большую часть времени вы сами проводите перед экраном. Подавайте детям правильный пример: больше читайте книги, гуляйте на свежем воздухе, создавайте в доме спокойную и доверительную атмосферу.

**МБУ ДО «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»**

300002, г. Тула, ул. Галкина, 17  
Тел. (4872) 47-31-01

E-mail: [psycholog\\_centr@tularegion.org](mailto:psycholog_centr@tularegion.org)  
Сайт: [psychologcentr.ru](http://psychologcentr.ru)

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И  
СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»  
300002, г. Тула, ул. Галкина, 17  
Тел. (4872) 47-31-01  
E-mail: [psycholog\\_centr@tularegion.org](mailto:psycholog_centr@tularegion.org)  
Сайт: [psychologcentr.ru](http://psychologcentr.ru)

## **Памятка для родителей**

### **КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ**

(как снизить зависимость ребенка от телефона и компьютера).



Тула – 2023 г.