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

Источник: Parent.com
Перевод с английского Анастасии Храмутичевой

Уважаемые родители на просторах интернета встретилась очень интересная информация, я решила поделиться ей с Вами. Прочтите это будет полезно в воспитании Вашего ребенка!

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

Как и многие родители, я пробовала грозиться. «Еще пять минут, и марш ужинать!» — кричала я из кухни. Это заявление либо игнорировалось, либо ребенок мычал в ответ что-то невнятное.

Спустя пять минут я шла в гостиную и выключала гаджет, ожидая, что ребенок молчаливо с этим согласится и последует на кухню, где нас будет ждать тихий идиллический ужин.

И что я получала в ответ? Крики. Истерики. Остывший ужин. Поседевшие волосы.

Я поняла, что делаю что-то не так. Мои дети до этого не были склонны к истерикам, поэтому их поведение выбивало меня из колеи. Но я никак не могла понять, что можно сделать, чтобы прекратить эти внезапные крики в момент, когда я забираю гаджеты.

Я хотела найти мягкий способ «отлучения» детей от экрана и возвращения обратно в реальный мир без постоянных стычек (а они случались буквально каждый вечер), но не знала, как. И тут подруга познакомила меня с маленькой хитростью, придуманной Изабель Филльоза.

Изабель Филльоза — клинический психолог, автор множества книг о воспитании детей и авторитетное имя в теме бережного родительства во франкоговорящих странах. Ее крайне простой метод помог мне 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, объясняет Изабель Филльоза.

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 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). Я пробовала, мои дети иногда так делают, честное слово.

Подводя итог, скажу: справиться с проблемой нежелания детей отрываться от гаджетов мне помогает одно только осознание того, что происходит в их головах в эти моменты. Не всегда все проходит так гладко, как мне хотелось бы, но у них больше не было бурных истерик и криков с тех пор, как я открыла для себя метод Изабель Филльоза.

✔ Не верьте мне на слово, опробуйте его 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.