**КАК ОТОРВАТЬ ДЕТЕЙ ОТ ГАДЖЕТОВ БЕЗ СКАНДАЛА?**

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

Изабель Филльоза — клинический психолог, автор множества книг о воспитании детей и авторитетное имя в теме бережного родительства. Ее крайне простой метод поможет покончить со скандалами и истериками детей в моменты, когда установленное время пользования гаджетами истекает.

***Что говорит о гаджетах наука?***

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?

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).

***Итак, 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.

