

5 правил про гаджеты и детей

Из подкаста Руслана Гончарова «Гаджеты и дети». Как вернуть управление экранным временем — без войны с ребёнком.

Малышам — позже. Детям младше 3 лет лучше вообще обходиться без экранов, и чем позже ребёнок знакомится с гаджетами, тем лучше. Особенно это важно для детей с СДВГ.

- 1 Правила и лимиты — но сначала отношения.** Вечером телефон на полке, интернет по расписанию, зоны без телефона — например, кухня. Родительский контроль помогает понять, сколько времени ребёнок проводит в экране. Но если отношения холодные, любое ограничение станет войной, и ребёнок найдёт, как его обойти. Отнимать телефон стоит только за нарушения, связанные с телефоном, а не за поздний приход или оценку.
- 2 Атмосфера в семье.** Дети уходят в игры и соцсети, когда дома им небезопасно: упрекают, давят, проверяют каждый шаг. Там, в виртуальном мире, можно расслабиться и проявить себя. Меняем погоду в доме — и тяга к экрану ослабевает.
- 3 Жизнь без гаджетов должна быть интересной.** Мысленно уберите экраны: что останется? Друзья, игра, велосипед, приключения, вызовы? До подростковости ребёнок развивается через игру — если телефон единственная игра в его жизни, удивляться нечему.
- 4 Личный пример.** Не сидим в телефоне за столом, в кровати, после 21–22 часов, выключаем уведомления вне работы. Раз в неделю или месяц — «гаджет-детокс» всей семьёй: только входящие звонки, остальное время телефоны на полке. И спросите себя: насколько ярко вы живёте сами, есть ли у вас что-то интересное за пределами экрана?
- 5 Среда, где некогда скучать.** На турслётах «Школы мужества» мы забираем телефоны на второй день — и ребята к последнему дню о них забывают, иногда даже забывают позвонить родителям. Им есть чем заняться. Дома работает то же: окружите ребёнка делами, которые забирают его целиком.

Задача родителей — выиграть борьбу за внимание ребёнка: правила, тёплая атмосфера, интересная жизнь без экрана и собственный пример. Нормы экранного времени по возрастам — t.me/club_mam_shm/743