

Родителям на заметку:

Как помочь подростку побороть зависимость от смартфона

В современном мире подростки всё чаще сталкиваются с зависимостью от смартфонов – в этом девайсе сосредоточена их жизнь. Спору нет, умный помощник необходим, но вместе с его возможностями ребенок получает проблемы с общением, зрением, осанкой, рассеянность, депрессию, тревожность, прокрастинацию, лень. В общем, поводов отложить подальше телефон предостаточно, только дети не принимают их всерьёз.

Взрослые не видят выхода из этой ситуации, потому что «сейчас другое время и дети другие, ничего не поделаешь». Да, это так, но мозг человека во все времена нуждается в развитии. И задача родителей – создавать для этого благоприятную среду. Пересмотрите отношения с ребёнком. Что вы делаете вместе? Делитесь переживаниями? Просите советов? Обсуждаете семейные проблемы? Большинство родителей отмечают, что делают с детьми уроки, на большее нет ни времени, ни сил. Вот и получается, что накормили, одели, обули, игрушки купили. А любовь где, где семья, общие интересы, чувство локтя?

Создавайте семейные традиции. Например, в вашей семье не сидят с телефонами за обеденным столом и не пользуются ими перед сном. По понедельникам обсуждают новости, по вторникам прогуливаются и изучают окрестности, по средам играют в «Мафию», по четвергам изучают биографии великих людей, по пятницам смотрят кино, по субботам дом убирают. Ну а каждое второе воскресенье месяца – цифровой детокс – никаких телефонов, только живое общение! При желании можно найти время для всего того, что интересно вам и детям, что сближает и радует.

Установите чёткие границы использования смартфона. Запреты только озлобляют подростка. Нужно договориться с ним о времени, когда телефон должен быть выключен, и следить за соблюдением этого правила. Сначала будет нелегко, но со временем он привыкнет к ограничениям.

Предложите альтернативу – интересные занятия, которые помогут развиваться и получать новые впечатления. Чем больше у ребенка будет занятий, тем спокойнее он будет относиться к девайсам и гаджетам.

Будьте примером. Родителям стоит самим ограничивать использование смартфона и показывать ребёнку положительный пример. Как и чем вы наполняете свой досуг? Какие у вас увлечения? Нужно показывать детям, что можно наслаждаться жизнью без постоянного использования девайсов.

Обращайтесь за помощью к специалистам. Если зависимость от девайсов стала серьёзной проблемой, обратитесь к психологу или психотерапевту, который поможет ребёнку справиться с ней.

Источник: telefon-doveria.ru

