

# ПЯТЬ ШАГОВ ОТ ГАДЖЕТОВ. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Что делать с ребенком, который истерит из-за гаджетов?

В теме гаджетозависимости у малышей есть две составляющих: возрастные процессы и особенности коммуникации в каждой семье. Три года – возраст яростной борьбы за власть. Малышу, по большому счету, все равно, о чем надрываться. «Хочу и буду! И ничего ты мне не сделаешь!» Мы так биологически устроены, чтобы плач или визг своего малыша был для нас непереносим.

Когда не было гаджетов и мультиков, дети требовали конфет. Собачку. Котенка. Немедленно луну с неба. Кстати, есть чудесная старая книжка Элинон Фарджен «Хочу Луну!», можно почитать вместе с ребенком.

Все это – не более чем испытание родительской воли на прочность. Устоишь ты перед волной моего гнева и недовольства или дрогнешь, уступишь, предпочтешь купить себе полчаса тишины и покоя?

Очень многие мамы сдают позиции, когда слышат: «Плохая мама, не люблю тебя!»

## КТО УСТАНАВЛИВАЕТ ПРАВИЛА?

Введение элементарных ограничений может представлять для вас серьезную проблему, если: вы сомневаетесь в своем праве распоряжаться жизнью (распорядком дня, занятиями, способом принимать пищу) ребенка; вы стараетесь быть не просто «достаточно хорошей матерью», а «отличной мамой»; для вас тема власти неразрывно связана с насилием (то есть, «когда я что-то запрещаю малышу, я делаю ему больно, а я не хочу быть злой, я хочу, чтобы он меня любил»).

Может быть, понимание того, что для ребенка очень бесполезно быть главным в семье, поддержит вас в следующий раз, когда он начнет истерично требовать, чтобы вы включили мультики.

## ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Теперь про сами мультики и вообще – про гаджеты. В принципе, сами по себе гаджеты никакой опасности не несут, это не более чем инструмент. Только им надо правильно пользоваться: сесть с ребенком, посмотреть вместе один короткий мультик, обсудить сюжет, объяснить непонятное, разобрать пугающие моменты. Книжка с картинками и звуком. Но обычно планшет суют в руки, когда хотят освободить время для себя. Ребенок сидит, занят, никуда не лезет, ничего не хочет, практически парализован.

## НАЖМИ НА КНОПКУ – ПОЛУЧИШЬ РЕЗУЛЬТАТ

Зависимость от немедленного, без малейших усилий получаемого удовольствия формируется мгновенно. Этот сильнейший наркотик называется «нажми на кнопку – получишь результат, и твоя мечта осуществится».

Не надо напрягаться, стараться, падать, ошибаться, все получается само собой. Проблема в том, что ранний детский возраст и дан нам для того, чтобы научиться владеть своим телом, преодолевать страх, занимать себя.

Если сейчас блокировать неумный интерес к миру (который как раз и проявляется в том, что малыш непрерывно куда-то лезет, хватается, исследует на зуб), посадить его на диван к телевизору «чтобы не поранился/не надо было убирать за ним/я занята», эта способность не разовьется в полную силу, угаснет. И потом вы начнете бить тревогу в подростковом возрасте: «Помогите, он ничего не хочет, ему ничто не интересно, он только торчит в компьютере».

## **Что можно сделать сейчас для исправления ситуации?**

### **1-Й ШАГ. ВВЕСТИ ЖЕСТКИЕ ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ**

Например, один мультик в день продолжительностью полчаса. А лучше бы – минут 15–20. И смотреть вместе, чтобы ребенок чувствовал близость с вами, мог разговаривать, вы тоже видели, как и на что он реагирует.

### **2-Й ШАГ. ПОЗВОЛИТЬ, А ИНОГДА И ОБУЧИТЬ МАЛЫША ЗЛИТЬСЯ НА ВАС**

Вот прямо словами: «Да, я знаю, что ты на меня сейчас злишься за то, что я не включаю тебе мультик. Мне жаль, дорогой, но будет так, как я сказала. Если хочешь, можешь покричать или попинать ногами подушки. Нет, маму/бабушку пинать ногами нельзя».

### **3-Й ШАГ. ПОСТАРАТЬСЯ ВЫЯСНИТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ, КОГДА ОН ЗАКАТЫВАЕТ ИСТЕРИКУ**

Это происходит каждый раз при какой-то смене деятельности? Ему сложно переключаться? На прогулке его что-то напугало и поэтому он не хочет туда идти? Соберите данные, чтобы не оказалось, что вы решаете совсем не ту проблему.

### **4-Й ШАГ. УБРАТЬ БЕЗОГОВОРЧНО ВСЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ**

Но при этом позволить ребенку есть столько и именно то, чего он хочет. Потому что приучают есть под мультики тревожные мамы и бабушки, которым важно впихнуть в кроху всю тарелку каши или целую котлетку, а он не в состоянии это усвоить. В три года дети едят маленькими порциями, зато постоянно. Поклевывают, а не сидят за столом. Пять-шесть-семь приемов пищи за день, объемом не больше полстакана, – возрастная норма. А маме кажется, что он ничего не поел. И она предлагает сделку: «я тебе мультик, а ты открываешь послушно рот». (Здоровствуйте, нарушения пищевого поведения.)

### **5-Й ШАГ. НЕ РАССЧИТЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ОН СМОЖЕТ САМ СЕБЯ ЗАНЯТЬ.**

В три года дети никак не могут сами играть, максимум пять – десять минут, причем последствия могут быть самыми разрушительными для дома. Все эти истории про «а вот мой-то сидел и играл часами чуть ли не с рождения» не проходят никакой проверки реальностью.

Всегда оказывается, что «сам» – это «у моих ног на кухне», вокруг бабушки, которая гладит под телевизор, с папой, который хоть и читает ленту, но откликается на зов. Чтобы годам к пяти ребенок мог играть действительно сам, его нужно довольно долго этому учить: играть с ним вместе, вводить в компанию детей постарше, ходить в садик, где детей тоже учат занимать себя. Если вы будете достаточно настойчивы и последовательны, к пяти годам подросший человек уже будет в состоянии час-полтора полноценно играть.