

Когда родители «сидят» в телефоне

Как это сказывается на детях?

Как связано применение крика, в качестве приема воспитания, с привычкой сидеть в телефоне?

Ученые выяснили, что родители, которые отдыхают, сидя в социальных сетях, чаще других используют крик в качестве инструмента воспитания. Выяснилось и то, что такое поведение родителей было более вероятным, если они использовали гаджеты во время «семейных взаимодействий».

Как уровень развития внимания влияет на успеваемость школьника?

Успеваемость школьника тесно связана с развитием свойств внимания: чем выше уровень развития концентрации, объема, переключаемости и распределяемости внимания, тем лучше ученик выполняет учебные задания. Дети, часто пользующиеся телефоном, рассеяны, не могут сосредоточиться на выполнении задания.

Виноваты ли сами гаджеты? Не совсем. Многое зависит от родителей.

Как победить интернет-зависимость?

Постепенно наращивайте количество часов, проведенных без телефона, компьютера или планшета. Начните с 1 часа. Каждый день прибавляйте по полчаса-часу. Уже через две недели вы сможете большую часть дня обходиться без гаджетов.

Устройте дома зоны без гаджетов. Это может быть детская или кухня, гостиная – любое место, куда строго запрещен вход с телефоном, планшетом или ноутбуком. Это территория для общения и приятного времяпрепровождения.

Покажите своим детям, что виртуальный мир не может заменить реальный. Проводите как можно больше времени вместе, гуляйте, знакомьтесь с природой, играйте, танцуйте, слушайте музыку – именно эти вещи наполняют копилку воспоминаний, а не скроллинг ленты в соцсети.

Ваш ребенок обязательно оценит эти старания!

Когда родители часто отвлекаются на телефон во время общения с ребенком

Сама привычка отвлекаться на телефон приводит к тому, что родители начинают терять интерес к общению с детьми, заменяя зрительный контакт поверхностным, скользящим взглядом. По мнению ученых, это приводит к снижению языковых навыков у детей до двух лет; вырабатывает враждебную реакцию в более старшем возрасте и, в конечном итоге, может стать началом социальной дезадаптации ребенка.

Что делать?

Отложите смартфон или другое электронное устройство. Когда вы со своим ребенком, будьте с ним: слушайте, задавайте вопросы, играйте!

Наслаждайтесь этим временем, чтобы помочь ребенку вырасти в умного, заботливого и внимательного взрослого, который не променяет в будущем общение с вами на интересные новости, фильмы или другие занятия в смартфоне.

Интернет-зависимость

В детском возрасте для ребенка родители являются самым главным, значимым взрослым, тем, кто показывает пример взаимодействия с миром, знакомит с его правилами.

Ребенок активно усваивает речевые навыки, жесты и мимику родителей, стремясь подражать их действиям.

Наблюдая за родителем, погруженным в экран смартфона, ребенок также начинает проявлять интерес к гаджетам.

Если родители проводят часы, глядя в свои телефоны, ребенок решает, что там есть что-то стоящее.

Совет: Важно не вводить себя в заблуждение! Ограничить себя в использовании технологий – самое сложное. Очень трудно воздержаться от пролистывания ленты социальных сетей, обновления страницы новостного сайта или общения в мессенджерах. В то же время, используя авторитарные методы родительского контроля, можно навязать ребенку определенные ограничения, оправдывая это заботой о его здоровье. Однако это является лишь поверхностным и малоэффективным подходом. Истинная забота заключается в том, чтобы родители своим примером демонстрировали, что можно вести полноценную жизнь без постоянного доступа к интернету.

Техноференс

В словарь психологов давно вошел термин «техноференс» (от англ. technology + interference) – вмешательство технологий в отношения между людьми. Это происходит, когда ребенок чувствует себя одиноко, если родители, находясь с ним в одной комнате, заняты своими гаджетами.

Когда родитель отдает предпочтение телефону, ребенок считывает ситуацию как игнорирование, исключение, отвержение. Срабатывает «система раннего оповещения», когда головной мозг фиксирует любой (даже ложный) сигнал опасности. В итоге у ребенка снижается самооценка.