

- Наш ребенок учится в шестом классе. Уроки воспринимает как помеху игре на телефоне, делает их кое-как, потом опять берется за свой гаджет. Отвлекается от него только на сон.

В 11-12 лет у родителей еще есть возможность повлиять на поведение детей: роль родителя в это время достаточно велика. Кто-то решает это путем запрета и ограничения гаджетов. Это какое-то время работает, но потом ребенок все равно скажет в грубой форме: до свидания со своими указаниями и советами. Почти нет благополучных историй, когда родители контролировали время использования гаджетов. Как правило, эти попытки обречены на провал за редким исключением.

Договоренности вроде «ты играешь два часа, а потом идешь делать уроки» ребенок будет нарушать. Он все равно будет играть сколько хочет, потому что удовольствие выше договоренности.

Но тем не менее кое-что можно сделать. Например, разговаривать с ребенком. Не говорить ему: «ты должен ходить в спортивную секцию», а разговаривать в ключе его личного развития. Вроде: «вот смотри, ты растешь, твое тело меняется, важно и хорошо, наверное, было бы следить за своей фигурой, за своим телом. Было бы здорово, если бы ты ходил на какие-то спортивные занятия. Давай посмотрим, какие есть и что бы тебе из этого хотелось и было бы интересно».

Путем переговоров родители могут достичь своей цели: ребенок три раза в неделю занят спортом, а не сидением в гаджетах. Но цель достигается не прямым запретом, а путем расширения детских возможностей, кругозора. Важно, чтобы ребенок научился выбирать, имел эту опцию выбора.

Важен диалог: не «ты будешь ходить на английский, потому что ты двоечник», а «смотри, тебе хочется путешествовать и классно будет, если ты выучишь какой-нибудь язык». Кстати, игры или видео-ролики тоже могут быть отправной точкой для таких разговоров. Например, если дети играют в онлайн-игры, там часто бывают иностранные команды, а в YouTube много англоязычных блогеров, и у ребенка появляется потребность понимать другой язык.

Лучше не объявлять вето на игры, потому что чаще всего это противостояние доводит до серьезного конфликта. Игру надо вплетать в действительность ребенка таким образом, чтобы она не являлась центром его жизни и центром ваших бесед и отношений.

Часто в семье борьба за отказ от гаджета доходит до такого абсурда, что родители и дети просто прекращают общаться на какие-либо другие темы, как будто, кроме того, сколько ты сегодня часов играл и сколько это может продолжаться, и говорить больше не о чем. Родители вступают с ребенком в зависимые отношения и начинают таким образом поддерживать его зависимость. Важно все-таки поддерживать здравомыслие: меньше паники и больше конструктивных предложений.