

# Семейные условия гаджет-зависимости

## *Родителям удобно, когда ребенок занят гаджетом*

Когда ребенок «в смартфоне», родителям легче найти время на себя, уменьшить шум или грязь от детских занятий, сравнительно легко перенести поход в поликлинику или поездку на транспорте. Как только родителю удобнее занять ребенка гаджетом, чем живой игрой, общением или выдерживать его скуку, нытье, неидеальное поведение в общественном месте или дома – предрасположенность к гаджет-зависимости ребенка готова.

## *Ребенку не хватает живых впечатлений*

Жизнь ребенка с гаджет-зависимостью часто слишком регламентирована. Живой игры мало. Взрослые предпочитают занимать его нешумными, малоподвижными занятиями типа «развивашек». Ему запрещено играть с шумом, бегом, рисками упасть, бардаком. В детском саду приоритет тихих игр и занятий, которые так или иначе готовят к школе. Ребенку скучно: нет пространства, где он может быть живым, спонтанным, эмоциональным, разным.

## *Дома эмоционально небезопасно*

Когда ребенку хочется спрятаться, у него будут проявляться не только симптомы зависимости от гаджета, но и симптоматика эмоционального неблагополучия – невротические черты, страхи, коммуникативные сложности. Если ребенку плохо дома, он будет искать мир, в котором лучше, и у виртуального мира много шансов стать таким.

## *Родители ведут себя непоследовательно*

Родители поощряют гаджетом: «сделаешь – тогда можно поиграть», значит, гаджет – награда, желанное, хорошее. Гаджетом наказывают: «не сделаешь – не получишь», снова механизм превращения гаджета в награду. Неясно, можно ли играть: в зависимости от собственной занятости и настроения родитель то запрещает, то разрешает возиться с гаджетом. Наконец, сами родители не расстаются с гаджетами, тем самым провоцируют латентное обучение такой же привязанности к гаджету.

## *Ребенку запрещено проявлять агрессию*

Ребенок знает, что «хорошие мальчики не дерутся, хорошие девочки не кричат». Запрет на агрессию не означает, что ребенок не будет злиться. Он означает, что ребенок должен будет найти сферу, в которой он может проявить агрессию.



*В первую очередь выясните, какие эмоциональные проблемы беспокоят ребенка, каким эмоциям он ищет выход.*