

Что делать, если ребенок много времени проводит с гаджетом в социальных сетях?

Уход от реальности в виртуальное пространство, будь то компьютер, телефон или планшет – это достаточно распространённое явление среди современных подростков. И, на самом деле, не только среди подростков, но и среди взрослых. В целом мы видим, что современный человек очень много времени проводит за гаджетами – причём, это связано не только с работой, но и со свободным времяпрепровождением, особенно во время пандемии, когда непосредственное общение и передвижение оказались ограниченными. Поэтому, можно сказать, что взаимодействие с цифровыми устройствами является неотъемлемой частью нашей жизни. Причём здесь надо понимать, что даже, если Вы сами всячески стараетесь регулировать то время, которое Вы проводите за гаджетами, то всё равно перед ребёнком огромное количество примеров, когда другие люди часами «сидят» в телефонах и планшетах – друзья, одноклассники, другие значимые люди. Так что в какой-то степени всем нам приходится мириться с тем, что определённую часть нашей жизни и наши дети, и мы сами проводим с гаджетами. Другой вопрос, что в какой-то момент количество начинает переходить в качество, и, если мы видим, что ребёнок постоянно «сидит в гаджете», если он стабильно предпочитает виртуальное общение другим видам досуга, а время, которое он проводит за экраном, постоянно увеличивается, то тогда, конечно, это повод задуматься и обратить на это внимание.

С чем же может быть связано чрезмерное увлечение гаджетами? Почему дети в подростковом возрасте все чаще «уходят» в виртуальное пространство?

Здесь может быть несколько причин и, в принципе, все они связаны с тем, что подросток не удовлетворён тем, что с ним происходит в реальной жизни. Эта неудовлетворенность может носить как объективный, так и субъективный характер. Объективная сторона дела связана с тем, что подростковый возраст – это очень сложный период, период перехода от детства ко взрослости, когда перед человеком стоят очень сложные задачи. В это время происходит половое созревание, разворачиваются разнообразные физиологические изменения, гормональная перестройка приводит к колебаниям настроения. В это время происходят и серьезные психологические изменения – устанавливается новая система отношений с окружающим миром, формируется система ценностей, выстраивается идентичность. Таким образом, перед ребенком стоит множество очень сложных задач, и противоречие данного возраста заключается в том, что, с одной стороны подросток хочет сам их решить, а с другой стороны – он не может этого сделать. Подросток стремится к сепарации, независимости от родителей, но при этом он как никогда нуждается в поддержке и понимании. И вот здесь вот очень важный и тонкий момент - родители должны очень чутко вести себя, деликатно предлагая подростку собственную помощь.

Нравоучения, прямые замечания – все это нужно исключить, потому что эффект будет обратный. Подростку нельзя постоянно говорить – «перестань сидеть в телефоне, займись чем-то, хватит бездельничать». Такие слова в лучшем случае просто не будут восприниматься, а в худшем - будут восприняты в штыки и подросток будет делать назло. А что же тогда делать?

Во-первых, нужно стараться всеми возможными способами не терять контакт с подростком, всячески искать пути стараться вот с ним поддерживать отношения - интересоваться делами, увлечениями, проводить вместе время, что-то обсуждать, советоваться, спрашивать его мнение. Во-вторых, нужно попытаться понять, чем подросток неудовлетворён – от чего конкретно он «убегает» в виртуальный мир? Возможно, ему скучно учиться? У него какие-то проблемы в школе/в коллективе? Может быть, это – первая любовь (ни в коем случае не нужно надо этим смеяться или воспринимать эти проблемы как несерьезные – для подростков это крайне серьезно и болезненно!) Таким образом, нужно сначала попытаться аккуратно и ненавязчиво понять, чем подросток расстроен, обеспокоен, чего ему не хватает, какая проблема перед ним стоит, которую он болезненно переживает внутренне и про которую не рассказывает. А затем уже можно попытаться ненавязчиво предложить какое-то решение этой проблемы, наметить план действий.

Таким образом, уход в виртуальное пространство часто может быть связан с неудовлетворённостью реальной жизнью (скучно, хочется новых впечатлений) или какими-то проблемами, от которых подросток бежит в виртуальное пространство (сложности в учебе, буллинг). В первую очередь, нужно попытаться наладить с подростком контакт - всеми доступными способами, и пытаться понять, в чем основная причина его переживаний. А дальше уже можно попробовать совместными усилиями преодолеть проблему, ненавязчиво предлагая подростку помощь. Важно помнить, что с подростком нужно общаться как с другом – без нравоучений, жестких категоричных оценок и критики. В противном случае контакт будет потерян.