**Как научить ребенка проводить время без телефона?**

*Я боюсь, что настанет тот день,*

*когда технологии превзойдут*

*простое человеческое общение.*

Альберт Эйнштейн

Почему я началаданную статью со слов Альберта Эйнштейна?Да, наверное, потому, что мы живем во времена науки и техники, в которомстремительными шагами развиваются электронные технологии. Современные люди уже не могут представить себя без мобильных телефонов. Они прочно вошли в нашу жизнь, присутствуют и дома, и на работе. Конечно, эти умные устройства нужны нам для того чтобы упрощать нам решение разных жизненных вопросов, но также они приносят и серьезные проблемы. Какие?Они сильно и незаметно привязывают нас к себе, вызывая зависимость.Особенно быстро она возникает у подростков. И это, несомненно, отрицательно сказывается на их здоровье, психике, поведении и, как следствие, на учебе.

Я думаю, в настоящее время многие родители, как и я, бьют тревогу, так как озадачены количеством времени, которое дети проводят с телефоном. В нашей повседневной жизни можно часто увидеть попытки взрослых уменьшить это время и последующей реакции детей (порой, очень острой и эмоциональной!) на замечание родителей отложить телефон в сторону и поменять занятие на более интересное. Почему же не «работают» наши благие намерения? Давайте попробуем разобраться в этом вопросе.

Первое и самое важное – это то, что наши аргументы об испорченном зрении, искривлении позвоночника, проблем с лишним весом и т.д. для детей звучат неубедительно. И причина весьма проста: дети не умеют мыслить сослагательно. То есть, слово «если» для них непонятно. Например, родитель говорит: «Если будешь долго в телефоне сидеть – у тебя будут проблемы со зрением». Так вот, ребенок это, как угрозу, не воспринимает, так как мыслить категориями условностей не может. Поэтому будущие угрозы их здоровью не могут служить убедительным аргументом для отказа от телефона. Не понимают они этих «будущих» угроз.

Второй момент, который также не работает – это рассказ ребенку о том, как вы проводили свободное время в вашем детстве. Мы, мол, играли, общались, ходили на дискотеки и в кино. Понятно, что у вас было это, но это была ваша реальность. А у них сейчас другая. Например, наши бабушки нам также рассказывали о том, что они с утра до ночи работали в поле, а нам сейчас офисная работа ближе… Чужой пример – не пример. Ни для детей, ни для взрослых.

Третья составляющая, не приводящая к успеху по уменьшению времени, проведенного за телефоном, - это прямой запрет. Почему он не работает? Потому что вы принимаете решение самостоятельно, без договоренности с ребенком. Хотя, чем старше ребенок, тем больше нужно учитывать и его мнение. Прямой запрет – очень слабая возможность добиться желаемого. Вы будете встречать острое сопротивление, попытки нарушить запрет, втянетесь в ситуацию конфликта… И не разовьете у ребенка ответственности за его жизнь. Ведь вы все решаете, а не он. А он и думать не будет о самоконтроле и самовоспитании.

Итак, мы разобрались с тем, что делаем не так, и почему не можем добиться желаемого. Но как тогда быть? Теперь «набросаем» для себя приемлемые способы ограничений.

Необходимо договориться с ребенком и выработать общие правила пользования телефоном в семье. Например, на ночь мы складываем телефоны в прихожей и не берем их до утра. И это правило для всех! Но как тогда с будильником? Ведь у многих сейчас он находится именно в телефоне. Выскажусь банально, но все же: если проблема с зависимостью от телефона у ребенка уже есть, может быть, пора вспомнить о часах с будильником? Вот и решение вопроса…

Лучше рассказов о вашем детстве будет свободное время, проведенное совместно с ребенком. Оставьте дома телефоны и сходите, например, в кино. Или поиграйте в волейбол на площадке. Это будет его и ваша реальность, а не рассказ о том, как было.

И нужно меньше наводить страх на ребенка из-за последствий, которые его ждут, если он проводит много времени в телефоне. На страхе ничего не воспитывается. Учите его искать доказательства какому-либо высказыванию, подвергать сомнению какой-либо собственный аргумент… Одним словом, учите его мыслить критически. И планировать свое время. И тогда запугивание не понадобится.

Завершая, хочется отметить, что запрещать ребенку пользоваться современными технологиями не стоит. Мы живем в современном мире и это уже неотъемлемая часть нашей действительности.Лучше покажите ему различные многогранные возможности для организации своего времени. А для этого нужно общение… Живое, каждодневное, естественное общение вас с ребенком. Лучше учиться вместе управлять новыми технологиями. И не позволять им управлять вами…

*Наталья Молчанова, специалист по социальной работе*

*ГБУ «Кировский ЦСПСД «Паруса надежды»*