Современная жизнь немыслима без смартфонов и компьютеров. Наши дети, как иногда шутят, «родились со смартфоном в руках». Поэтому каждому знакома ситуация, когда необходимо оторвать ребенка от экрана гаджета.

Мы грозим детям: «Еще пять минут и марш ужинать!». Это заявление либо игнорируется, либо ребенок мычит в ответ что=то невнятное. Спустя пару минут мы выключаем гаджет в ожидании тихого семейного ужина. А в ответ получаем – крик, истерики, остывший ужин…

В чем причина агрессивности ребенка в этот момент?

Увлеченность игрой или фильмом погружает и ребенка, и взрослого в другой мир, более красочный, интересный и наполненный событиями. Экраны действует на наш мозг гипнотически. Свет, звук, смена картинок – все это погружает нас в состояние потока.

В этот момент нащ мозг вырабатывает дофамин. Предназначение дофамина – снимать стресс и боль. Когда мы выключаем гаджет резко и без предупреждения, уровень дофамина резко падает, что может вызывать ощущение боли в теле.

Вот в этот момент у ребенка и начинается истерика.

Даже если родители предупреждают « Еще пять минут и все». Это ясно для нас, для ребенка – нет. Идя перед экраном, он не в состоянии мыслить, как мы, и правильно воспринимать информацию. Мозг ребенка «купается» в дофамине.

Поэтому вместо того, чтобы просто нажимать кнопку «выключения» на устройстве, попробуйте маленькую хитрость.

**Метод Изабель Филльоза «наводим мосты»**

Если вы решил, что ребенку пора заканчивать сидеть у экрана, сначала войдите в его мир. Побудьте рядом. Посмотрите с ним телевизор или понаблюдайте за игрой. Не надо этого делать долго, достаточно и полминуты. Разделите с ним то, что он делает.

Потом задайте ребенку вопрос. Спросите% «Что ты смотришь?», или «На каком ты сейчас уровек в игре?», или «О, какой забавный персонаж. Кто это?» Если ребенок не откликается, не сдавайтесь. Посидите еще немного и задайте еще вопросы о происходящем на экране.

Детям нравятся, когда родители интересуются их миром. Детям нравятся показывать компетентность взрослому человеку в чем-либо. Разговор завязался – значит мостик между виртуальным и реальным миром установлен.

Ребенок возвращается в пространство, где снова начинает замечать ваше присутствие. И это происходит медленно.

Дофамин в этом случае не падает резко, вы можете начать общаться.

Теперь можно сообщить , что пора обедать, или настало время сна, или пора в душ.

Ребенок может так обрадоваться родительскому вниманию и заинтересованности в его влечениях, что сам захочет выключить гаджет.

Подводя итог, скажу: справиться с проблемой нежелания детей отрываться от гаджетов помогает только одно осознание происходящего с ребенком.

Метод «наведи мосты» помогает избежать скандала , истерик.

Наслаждайтесь общением со своим ребенком, этого не заменит ни один самый лучший гаджет