

Если ребенок постоянно «залипает» в телефоне

Вопрос: Не знаю, как вести себя со своим сыном. Может, посоветуете что-то? Ему 14 лет, учится в 8-м классе. Постоянно торчит в телефоне, никак не может себя заставить нормально сделать уроки. Не записывает домашнее задание, чтобы мама не проверила и не заставила делать. Все задания списывает с ГДЗ, устные вообще не готовит. Пока днём дома один, вообще не может заставить себя делать уроки. Начинает всегда после тренировки, а это в 20:30. Потом, в 23:00, уже хочется спать, ложится, а уроки не доделаны, и его это не волнует. Я и ругалась, и мирно пыталась говорить. Съехал на тройки (а до 6-го класса был отличником, потому что я контролировала). И вроде ему эта ситуация не нравится, но он не может взять себя в руки и заставить себя, всё лень. Только телефон. Что делать? Или уже всё упущено безвозвратно?

Ответ. В 14 лет ребёнку уже не так интересна учёба, ему вообще неинтересны родители, ему хочется общения со сверстниками. И чтобы бороться с телефоном, нужно понимать, с чем связана проблема. Время в гаджетах обычно уходит на общение или развлечение. Это может быть постоянная переписка в соцсетях или просто игра.

Если это второй вариант, то родители могут выстроить правильную систему времени и запретов. Нужно объяснить ребёнку, что он может играть на выходных или в ограниченном количестве. Родители должны помогать регулировать время и учиться договариваться.

Должно быть чёткое рабочее правило: «Ты можешь играть тогда, когда сделал уроки» или «В выходные у тебя свободное время и ты можешь заниматься чем хочешь»

Если это не работает, то лучше всего обратиться к психологу, потому что подобное непослушание может быть симптомом нарушенных отношений. Тогда сначала нужно восстановить их, а уже потом заниматься правилами.

Если же ребёнок в телефоне общается с друзьями, то, конечно, можно запретить это, но тут каждая семья сама принимает решение. Сейчас есть много социальных сетей, дети создают ютьюб-каналы, делают персонажа и играют онлайн с другими людьми — всё это функция общения. Если ограничить её, это лишит ребёнка канала коммуникации.

Лучше всего подумать, как дать ему альтернативу общению онлайн. Например, проверить, достаточно ли времени он проводит с друзьями, часто ли выходит гулять, можно подсказывать, как провести время после школы. Здесь ответственность лежит на родителях. Бывает, что они говорят: «Во дворе лучше не гулять», — а дома предлагают заняться домашним заданием. В итоге получается, что ребёнок изолирован от сверстников, и, естественно, в 11 вечера он лезет в телефон и просто общается с друзьями.

Постоянный автор портала об образовании «Мел» Ксения Букша рассказывает, как её семья справляется без них и чувствует себя прекрасно:

«Наше время не жрут соцсети и бессмысленные видосы»: Ксения Букша — о жизни без гаджетов

В 14 лет уже не нужно требовать, чтобы ребёнок получал пятёрки по всем предметам, нужно выбрать то, что ему нравится. Родители должны понимать, что в школе сложная программа. Даже если ученик хочет быть успешным по всем предметам, ему просто не хватит на это времени.

Понятно, что культурному и образованному человеку было бы здорово разбираться и в литературе, и в истории, и в географии. Но вместо домашних заданий можно сходить всей семьёй на выставку, в кино или музей и там рассказать что-то интересное о предмете. Всё это даст намного больше, чем нудное сидение над учебниками. Ребёнку должно быть интересно учиться.

Очень часто бывает, что дети уходят в телефон от каких-то сложностей, которые их преследуют в реальном мире. Школьник может не садиться за домашнее задание не потому, что не хочет, а уже из-за того, что он не понимает, как его сделать. В таком случае можно предложить свою помощь или нанять репетитора.

Ни у меня, ни у моих детей (12, 12 и 4) нет ни смартфонов с мобильным интернетом, ни планшетов. Есть телефоны, с которых можно звонить и отправлять СМС. И есть два ноутбука с интернетом, один — мой, другой — «детский». Нам пока хватает. Иногда кто-нибудь спрашивает меня: «А почему вы не пользуетесь гаджетами?» Вот, отвечаю.

1. Таких, как мы, много (но не в России)

Людей на планете 7,5 миллиарда. Из них четыре миллиарда пользуются интернетом. При этом всего лишь около трёх миллиардов активно пользуются смартфонами и заходят с них в соцсети. Правда, в США, Европе и России таких примерно 70%, а среди «молодого городского населения» процент ещё выше.

Так что если располагать нас внутри нашего «интернет-привилегированного» социального среза, то мы начинаем выглядеть куда более необычно.

2. Мне не подходит тачскрин

В мире по меньшей мере 30 миллионов людей, которые не могут пользоваться тачскрином по разным причинам, вплоть до болезни Паркинсона или ДЦП. Мои особенности куда менее выражены и никогда не доставляли особого беспокойства. Но когда пришла мода на тачскрины, я обнаружила, что для меня это слишком.

Конечно, можно пользоваться голосовыми командами, купить здоровенную «лопату» и тыкать в неё стилусом (что повышает вероятность попадания в нужное место) или присоединить к телефону куда менее чувствительную кнопочную клавиатуру. Но я решила просто забить и «сделать из бага фичу» — использовать этот факт как повод остаться кнопочным аборигеном.

3. Мне не требуется всегда быть онлайн

Ни моя работа, ни мой досуг не требуют непрерывного присутствия онлайн. Посмотрим правде в глаза: мало кому это действительно нужно. Конечно, так можно сказать абсолютно про любое усовершенствование, например про домашний телефон. Зачем он, если можно просто прийти к приятелю и постучать в дверь? Смешно, но это совершеннейшая правда. К любому усовершенствованию привыкаешь, но почему бы не посмотреть на вещи непредвзято? Вполне можно обойтись и без них.

4. Центр нашей жизни — не в телефоне

«Ну ладно, сама делай что хочешь, а детишки-то чем провинились?» Когда я рассказываю, чем увлекаются мои старшие дети, некоторые собеседники удивляются, как же «мне удалось заставить» их этим заниматься.

А я никого и не заставляю — они по собственной воле читают, пишут, играют в настолки, развлекают сестру

Мне приходится делать оговорку: «...но у нас нет гаджетов». «А-а-а, ну, так бы и сказали, теперь всё понятно!» — восклицает собеседник. (Для обладателей железной логики: нет, человек с гаджетом не обязательно бросает все свои увлечения. И всё же интернет отнимает много времени и часто перетягивает внимание на себя, особенно когда речь идёт о подростках.)

5. Мне не приходится талдычить: «Займись чем-то ещё»

Культура потребления интернета с ноутбука во многом иная, чем с телефона. Время, которое человек за ним проводит, больше отделено от активностей в реальной жизни. Поэтому подростку и взрослому, если он уже понимает, что нельзя отвисать в интернете бесконечно, проще контролировать самого себя.

Ведь на самом деле на то, чтобы запостить, лайкнуть, зайти в группы обсуждений или мессенджер, уходит не так уж много времени. Те самые перемешанные «работа — учёба — развлечение», без которых трудно себе представить нашу жизнь, в реальности не требуют особых временных затрат.

Без гаджетов они сразу превращаются в осознанное времяпрепровождение. Привлекательное, но не непрерывное и ограниченное естественными рамками.

6. Никто в семье не пялится в телефон во время прогулки или разговора

Когда мы в дороге, когда мы гуляем, когда мы едим, болтаем, играем — мы делаем именно это. Мы общаемся и смотрим по сторонам, не отвлекаясь на телефоны. Полное присутствие, возможность поглазеть или сконцентрироваться на собеседнике, насладиться реальным миром без утечки большей части внимания в интернет — это очень круто. Конечно, у нас есть ноутбуки, но с ними опять же проще соблюдать этикет: захлопнул крышку — и разговариваешь.

7. Наше время не жрут ленты соцсетей, бессмысленные мемасики и видосики

Бессмысленное поглощение контента — сущая напасть для всех, будь нам 15 или 45 лет. При этом мусорное времяпрепровождение подчас невозможно отделить от здорового интернет-поведения. А ведь это разные вещи! Одно дело — общение с подругой, которая живёт за тысячу километров от вас, или продуктивное нытьё и раздача советов на тематическом форуме (хотя и эти активности лучше дозировать). И другое — тупой скроллинг и зависание в бесконечных видеоблогах. Увы, чем доступнее интернет, тем проще в нём залипнуть и тем меньше мы осознаём, чем заняты.

8. Меня не дёргают по мелочам

Если я не работаю, я офлайн. Да и если работаю, могу просто отключить интернет и писать тексты, так что никто меня не достанет. Все родители учеников, кроме меня, получают информацию о школьных делах по ватсапу и «ВКонтакте», а я остаюсь в блаженном неведении. Я получаю сообщение, только когда открою фейсбук. Если нужно связаться со мной срочно, остаётся только позвонить. По-моему, это прекрасно.

9. Мне проще осознавать, чем я занята

Среднемировой интернет-пользователь проводит в интернете шесть часов в сутки. Ясное дело, он не всё время поглощён контентом всецело. Просто какая-то часть его внимания там, и по большей части он не замечает, чем занят в каждый момент времени. Что же говорить о детях и подростках, чьи механизмы воли и самоконтроля ещё менее совершенны, чем наши, — просто в силу незрелости лобных долей и других зон мозга.

Между тем осознанность (mindfulness) и управление собственным стилем мышления постепенно входят в число важнейших навыков, необходимых как для счастья, так и для успеха.

Гибкое внимание, умение сосредоточиться и переключиться, управлять своими импульсами — это эволюционное преимущество

Оно помогает выжить в трудные времена и реализоваться по максимуму во времена изобилия. И наоборот, привычка к непрерывному потреблению контента хоть и нормальна и редко заставляет человека бросить работу или забить на детей, но незаметно снижает его потенциал. Ну и, конечно, съедает время его единственной жизни.

Многие уже поняли это и проводят выходные без гаджетов или используют приложения-счётчики интернет-активности, ограничители соцсетей, которые невозможно снять самостоятельно, и другие способы осознавать, оценивать и снижать неосознанное интернет-поведение.

Ну а мне с моим ноутбуком, конечно, проще.

10. Мы и так в курсе

Часто приводят такой аргумент: «Если у всех что-то есть, а у моего ребёнка нет, он будет чувствовать себя обделённым, не сможет обсуждать то, что актуально в его среде, станет изгоем...». Нет

У многих одноклассников моего сына и почти у всех одношкольников дочери есть мобильный интернет. Игры, соцсети, какие-то видео, какие-то группы. Так вот, мои дети как-то умудряются быть в курсе. Да и я. Вероятно, коммуникабельность и любопытство — тоже своего рода гаджеты.

Кроме того, хорошая компания вовлекает и тех, кто совсем не в курсе. При этом в нездоровой атмосфере интернет становится дополнительным рычагом травли. Ну кто не видел эти мерзкие странички «Как мы ненавидим Петю Петрова»? Кроме того, в целом не вредно отрастить себе некоторый уровень сопротивляемости «общественным ожиданиям».

В общем, на вопрос «Ну и как вам живётся без мобильного интернета и гаджетов?» я отвечаю: «Так же, как и тем, у кого они есть».

Не то чтобы я принципиальный их противник, сектант какой-нибудь, консерватор или душитель молодёжи. Думаю, по моему тексту заметно, что я критикую гаджеты скорее с позиций эффективности жизненных тактик и стратегий, осознанности и семейной сплочённости. Скорее всего, мои дети со временем обзаведутся всем, что время будет им диктовать. Но посмотреть на вещи с разных сторон, вдуматься в те практики, которые кажутся очевидными, — дело однозначно полезное.