

Возвращение ребенка в мир реальный

Неэффективная стратегия

Сын прилип к экрану и увлеченно убивает монстров. Дочь строит для созданной ей семьи идеальный дом. Или смотрит очередную серию аниме-сериала. А ведь вы пятнадцать минут назад договаривались, что через четверть часа ребенок встанет из-за компьютера и поможет вам с наведением порядка. Или сядет за уроки. Или пойдет обедать.

Что делать в этой ситуации? Резко напомнить о об обещании? Велеть немедленно прекратить заниматься глупостями? Выключить компьютер? Но это прямой путь к некрасивому скандалу, в результате которого все окажутся разозленными и обиженными друг на друга. А дела так и останутся невыполненными.

”Некоторых родителей настолько пугает и раздражает неспособность ребенка по команде оторваться от гаджета, что они предпочитают вовсе не давать опасную игрушку в детские руки. Это, безусловно, эффективный способ сберечь собственные нервы...И лишит свое чадо возможности в легкой игровой форме подружиться с миром электронных устройств, которые постепенно берут на себя все больше функций в жизни человека.

Может, необязательно решать проблему так кардинально? И существуют другие пути?

Почему так неприятно расставаться с гаджетом?

Чтобы ответить на этот вопрос, придется немного коснуться того, как функционирует человеческий мозг. Или, точнее, буквально одного единственного аспекта его работы — выработки дофамина. Это вещество генерируется областью среднего мозга. И оно – предусмотренная самой природой награда за наши достижения, приносящая ощущение удовольствия.

Например, вы решили вплотную заняться своей физической формой. Запланировали бегать по утрам, правильно питаться, соблюдать режим сна. И даже начали воплощать всю эту программу в жизнь. Приготовили себе на завтрак полезную кашу и одолели на стадионе у дома целых пять кругов. От цели сбросить пять лишних килограммов вы пока еще очень далеки... Но вы сделали первый шаг, и мозг обязательно наградит вас поощрительной порцией дофамина.

”Виртуальная реальность — это пространство маленьких доступных достижений. Источник огромного количества легкого дофамина. Не

обязательно отжиматься от пола, много учиться или работать. Достаточно просто пройти уровень — и вы получите свою дозу удовольствия.

Иначе говоря, когда ребенок сидит, уткнувшись в экран, его мозг занят интенсивной выработкой этого волшебного нейромедиатора. Но стоит вам нажать на кнопку «выкл», и производство дофамина резко прекращается. А это всегда бывает очень неприятно. На физическом уровне неприятно, даже болезненно.

Вспомните свои ощущения, когда телевизор внезапно отключался прямо во время просмотра любимой передачи. Весьма раздражающая ситуация, правда? Вот и ребенок чувствует то же самое, когда вы силой вдруг отбираете у него планшет.

Вы можете справедливо заметить, что это произошло не «вдруг». Что вы предупреждали, заранее оговаривали время, обсуждали с ним ситуацию. Но малышу пока сложно помнить про это в тот момент, когда уровень дофамина в организме так высок.

Альтернатива

Можно сделать процесс более мягким, чтобы уровень дофамина уменьшался постепенно.

Войдите в мир ребенка

Вместо того чтобы резко выдергивать чадо в повседневность, попробуйте осторожно постучаться в его мир. Сядьте рядом с сыном, наблюдайте, чем он занимается. Всего 20-30 секунд молчаливого присутствия рядом вызовут и у вас, и у ребенка ощущение сопричастности общему процессу.

Начните задавать вопросы

Они должны касаться того действия, что сейчас разворачивается на экране перед ребенком. Как зовут того персонажа с синими волосами? Кого из монстров сложнее всего убить? Или даже совсем просто — что ты сейчас делаешь?

” О чем спрашивать? Попробуйте найти в занятии сына или дочери то, что и правда вызывает у вас интерес. Потому что вопросы «для галочки», щедро приправленные снисходительностью и пренебрежением, могут побудить ребенка с треском захлопнуть дверь в свой мир перед вашим носом.

Дождитесь отклика

На первые вопросы дети могут отвечать односложно. Но обычно им нравится, что вы готовы разделить их интересы. И они увлекаются, начинают подробно и с удовольствием рассказывать о квесте, который они сейчас осваивают. Как

только это произошло — ура! Это значит, что ваш ребенок снова с вами, больше в настоящем мире, чем в вымышленном. Теперь можно спокойно напоминать об обязанностях и обещаниях.

” Капелька внимания, немного дружелюбного участия — и ваше чадо мирно и без споров отложит в сторону планшет. И это вместо выматывающих ссор, буквально сводящих вас с ума!

Почему у вас все обязательно получится?

Если виртуальная реальность — это такой замечательный источник легкого дофамина, то как вы со своим реальным миром вообще можете с ней соперничать? Не волнуйтесь, вы не просто можете. Вы обречены на победу.

Дело в том, что любые реальные сложностижимые стимулы дают существенно более сильные ощущения. То есть, человек, у которого за плечами уже есть какие-то трудоемкие свершения — победа в соревнованиях по бегу, создание из конструктора большой модели средневекового замка, да даже просто решенная на отлично контрольная — на «легкий» дофамин уже не купится.

” Если ребенок знает, как это бывает, когда добиваешься чего-то хорошего и сложного в жизни, то между компьютерными играми и вами — с вашей помощью по дому, выполнением домашних заданий и прочими «скучными» вещами — он в конечном счете всегда выберет вас. И не из-за волшебной силы родительской любви. Просто реальный мир приносит больше удовольствия.

Секрет вырывания ребенка из плена виртуальной реальности кроется в том, чтобы никого ниоткуда не вырывать — скорее просто мягко вывести чадо за руку сюда, в настоящий мир. Показать ему правильное направление.....