

Станислав Богатырев

# Дети и гаджеты

Книга-тренинг для родителей, как без жесткого прессинга вытащить ребенка из телефона и компьютера, сохранив его доверие и дружбу



Станислав Богатырев

**Дети и гаджеты. Книга-тренинг  
для родителей, как без жесткого  
прессинга вытащить ребенка  
из телефона и компьютера,  
сохранив его доверие и дружбу**

«Издательские решения»

## **Богатырев С.**

Дети и гаджеты. Книга-тренинг для родителей, как без жесткого прессинга вытащить ребенка из телефона и компьютера, сохранив его доверие и дружбу / С. Богатырев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-561176-5

В книге «Дети и гаджеты» я делюсь своим личным опытом папы и психолога спецслужб, как без строгих запретов научить ребенка пользоваться гаджетами разумно, избавив его от игровой зависимости. Рассказываю и показываю на конкретных примерах, как родителям ребенка проводить профилактику цифровой зависимости, что делать — если эта зависимость уже появилась. Читайте, выполняйте задания для родителей — и у вас обязательно все будет хорошо!

ISBN 978-5-00-561176-5

© Богатырев С.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступление	6
Глава 1. О запретах	7
Задание для родителей №1	8
Глава 2. Правило 36 минут	9
Задание для родителей №2	10
Глава 3. Изучите игру	11
Задание для родителей №3	12
Глава 4. Разговаривайте с ребенком о его успехах в игре	13
Задание для родителей №4	14
Глава 5. Играйте с выгодой для развития ребенка	15
Задание для родителей №5	16
Глава 6. Ходите в интересные места	17
Задание для родителей №6	18
Глава 7. Устраивайте ивенты	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Дети и гаджеты**  
**Книга-тренинг для родителей, как**  
**без жесткого прессинга вытащить**  
**ребенка из телефона и компьютера,**  
**сохранив его доверие и дружбу**

**Станислав Богатырев**

*Редактор* Анжела Николаевна Матвеева

*Иллюстратор* <https://icons8.com/illustrations/author/5c07e68d82bcbc0092519bb6>

© Станислав Богатырев, 2022

© <https://icons8.com/illustrations/author/5c07e68d82bcbc0092519bb6>, иллюстрации, 2022

ISBN 978-5-0056-1176-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Здравствуйте, дорогие родители!

Прежде чем вы начнете читать эту книгу, хочу вам представиться. Меня зовут Станислав Богатырев. Я практикующий психолог и коуч, кандидат психологических наук, разработчик тренингов российских спецслужб и бизнес-тренингов. Еще отец замечательного сына, без которого эта книга не была бы написана.

Гаджеты и компьютеры стали частью жизни не только взрослых, но и наших детей. Они начинают активно ими пользоваться уже в дошкольном возрасте и часто осваивают их гораздо успешнее своих родителей. Но бесконтрольное использование современных девайсов таит в себе серьезную опасность. Сталкиваясь с пристрастием ребенка к гаджетам, родители замечают, что он:

- проводит слишком много времени в телефоне, у компьютера;
- потерял интерес к живому общению, играм со сверстниками;
- не может сконцентрироваться;
- стал пассивным, раздражительным и агрессивным;
- часто жалуется на головные боли;
- постоянно откладывает важные дела (выполнение уроков в первую очередь);
- испытывает страх остаться без гаджетов.

Что делают мамы и папы при подозрении, что у ребенка развивается игровая или компьютерная зависимость? Отбирают все гаджеты, пытаются полностью оградить от них ребенка. И в результате становятся в глазах своего ребенка врагами.

А ведь можно действовать по-другому! В своей книге я делюсь своим личным опытом психолога и папы, как без строгих запретов избавить ребенка от игровой зависимости, научив его пользоваться гаджетами разумно. Книга поможет небезразличным родителям донести до ребенка радость общения и многогранность жизни, чтобы он вырос счастливым и разносторонним человеком.

Это не просто очередная книга о воспитании детей. Это книга-тренинг с заданиями для родителей. Выполняя эти задания, вы сможете научить ребенка разумно пользоваться гаджетами, наладив с ним доверительные отношения.

Я искренне желаю вам успехов в воспитании ваших детей!

### *Стартовое задание для родителей*

*Оцените по 10-ти бальной шкале ваши наблюдения. Как вы думаете, насколько ваш ребенок зависим от гаджетов и компьютера?*

- 1. От игр.*
- 2. От общения в соцсетях.*
- 3. От поиска информации.*
- 4. Просмотра блогеров и других каналов.*

## Глава 1. О запретах

Я заметил, что многие психологи часто радикально подходят к решению вопроса зависимости детей от компьютерных игр, советуя просто взять, отобрать гаджеты у ребёнка и поставить защиту. Других, каких-то более дельных способов, они не предлагают.

А ведь у ребёнка, который играл-играл, не должно быть резкого переключения с игры на какое-то другое занятие. Если родители начинают что-то отнимать, наказывать, ставить ультиматумы, то это приводит к еще большим проблемам: потере доверия ребенка, депрессии, асоциальному поведению. Чтобы не становиться врагом для собственного ребенка, родителям нужно плавно перевести его пристрастие к гаджетам на другие увлечения.

Поэтому самое первое и важное, что должны понимать все родители: резкое ограничение ведет к все большей и большей потребности играть. И ребенок любого возраста будет изо всех сил стремиться это желание реализовать.

Когда мой дядя запрещал своему сыну, а моему двоюродному брату, есть в Макдональдсе по религиозным соображениям, то вот что происходило. Выбираясь ко мне, мой двоюродный брат Даня просил, чтобы я вел его... Догадайтесь, куда? Конечно же, в Макдональдс! И там он съедал подряд 5 чикенбургеров.

О чем это говорит? В любой ситуации ребенок будет находить способ, как ему сделать запретное. Особенно, если что-то будет под жестким, категорическим запретом. Это вы должны обязательно понимать и помнить.

## **Задание для родителей №1**

*Задайте себе вопрос: сколько раз вы категорически что-то ребенку запрещали? Не важно, что # играть в игру в смартфоне, есть вредную еду или делать что-то еще.*

*Выпишите в столбик случаи, когда вы вели себя как диктатор. При выполнении задания будьте честны перед собой и ребенком.*

*Пример*

*1. Кола.*

*2. Картофель фри.*

*3. ....*

## Глава 2. Правило 36 минут

Дайте ребенку тридцать шесть минут в день на использование гаджета или компьютера.

Почему мы будем позволять ребенку пользоваться игрой, гаджетом, социальной сетью именно 36 минут в день? Ученые доказали: 36 минут не оказывают никакого определенного воздействия на психику ребенка. 36 минут в день ни на что сильно не повлияет.

Что еще важно в этом правиле? Число не должно быть ровным. Если вы засекаете время не на 15 минут, не на 30 минут, не на 20, а, например, на 21 или 22 минуты, то так запускается эмоция контроля. То есть, человек начинает сам себя контролировать, когда не привязан к какому-то целому числу.

Еще я советую, чтобы изначально дети не скачивали на гаджет или компьютер много игр. Установите на них свои программы, которыми вы пользуетесь. А на детские игры поставьте пароль. Удалите с гаджета все развлекательные приложения, оставив только какие-то математические: таблицы умножения, развивающие игры, приложения, книги, закладки, обучающие игры, обучающие программы. Тогда ребенку будет не интересно долго сидеть в Интернете.

## **Задание для родителей №2**

*Установите таймер на 36 или 46 минут # не больше и не меньше. Дайте ребенку гаджет и договоритесь с ним, что он проводит в гаджете только это время (36 или 46 минут).*

- 1. Заведите дневник*
- 2. Пишите туда каждый день:*
- 3. Время. Дата. Что делали. Во сколько начата игра. Когда закончена. Сколько минут играл ребенок.*
- 4. Покажите ребенку ваш дневник.*
- 5. Напишите его реакцию.*
- 6. Напишите свою реакцию (можно отметить смайлом, чтобы ребенок не заметил).*

## Глава 3. Изучите игру

Вторая важная вещь, которую вы должны сделать — изучить игру, в которую играет ваш ребенок. Если таких игр несколько — изучите их все.

Зачем это нужно? Я сам игроман, люблю играть и в принципе в играх ничего плохого не вижу. Прежде всего вы должны себя успокоить, что в играх нет ничего страшного. Любая привязанность к играм, любое компьютерное воздействие когда-нибудь пройдет.

Да, это воздействие. Но не нужно из-за этого паниковать. Не надо клеймить ребёнка зависимым, считать его лентяем и так далее. Родителям ни в коем случае нельзя вешать ярлыки на своего ребёнка. Потому что это может привести к реверсивной психологии — прямо противоположной реакции ребенка, с еще большим его погружением в компьютерные игры.

Поэтому лучшее, что вы можете сделать — как разведчик изучить игру, в которую играет ваш ребёнок.

Как вам действовать?

Например, это будет тот же самый Brawl Stars или Лига Легенд. Заведите себе аккаунт, попробуйте поиграть. Здесь вы должны быть «на одном поле» с ребёнком: подстроиться под него, говорить с ним на одном языке. И в день вы можете разрешать ему какие-то 3 катки делать, 3 боя, или, как говорится, 3 сражения. И на все — 36 минут.

### **Задание для родителей №3**

- 1. Изучите игру (или любимые сайты ребенка, любимого блогера).*
- 2. Расспросите ребенка об игре, или о блогере (кто такой, что в нем особенного и т.д.).*
- 3. Занесите всю полученную информацию в свой дневник.*

## **Глава 4. Разговаривайте с ребенком о его успехах в игре**

Таймер установлен на 36 минут и вот пришло время выключать гаджет с игрой. Не вырывайте его у ребенка из рук с комментариями: «Ну все, наигрался. Теперь иди, делай уроки!» Обязательно поговорите с ним об игре и его успехах в ней. Найдите на это время, как бы вы ни были заняты.

Искренне поинтересуетесь у ребенка:

- На каком он уровне?
- Кем он сейчас играет?
- Удалось ли достичь успехов в игре?
- Есть ли победа?

Зачем говорить с ребенком об игре?

Потому что для ребёнка это важно. Как родитель, вы должны понимать, что ребенку очень важно находиться в игровом мире. Для него это уход от нашей серости, от нашей российской ментальности. В игре он попадает в мир, где все красочно и все красиво. Где у него все получается и где он Герой. И все это выглядит намного лучше, чем наша суровая действительность.

Ребенку надо в 7 утра вставать, по морозу идти в школу, а осенью или весной — под дождем. Многие регионы у нас в России холодные. Ничего хорошего или приятного во всем этом нет.

Поэтому с играми вам обязательно нужно проявлять свой интерес. Вот вы разрешили ребенку в день 3 боя. И сами, когда эти 3 боя подходят к концу, смотрите, как ваш ребенок играет. Начинайте спрашивать у него: «А это что? А вот это что?»

Главное — показать ребенку свою заинтересованность. И, когда бой заканчивается, аккуратно пошутите, расскажите какой-то анекдот или что-то спросите. И в это время забирайте телефон.

## **Задание для родителей №4**

*Отбирая гаджет у ребенка, ведите с ним диалог о его успехах в игре или в соцсетях. Поинтересуйтесь, как провел время ребенок за гаджетом.*

## Глава 5. Играйте с выгодой для развития ребенка

Во время беседы с ребенком о том, как прошла игра, предложите ему нарисовать кого-то из персонажей — если ваш ребенок любит рисовать. Если не любит, то тогда придумайте вместе с ребенком придумать какую-нибудь историю про персонажа игры или песенку.

Зачем это делать?

Так мы переключаем внимание ребенка с игры на творчество, смягчая резкость отрыва от игры. Чтобы не было такого: вот ребенку с гаджетом интересно-интересно, у его мозга есть «вкусная конфетка», а потом её раз — и отобрали!

Для нас важно, чтобы ребенок перенес свой интерес с игры в какую-то другую плоскость. Творчество — отличный «переключатель». И совсем неважно, сколько ребенку лет и как хорошо у него получается рисовать или сочинять. Важен сам процесс. Пусть он нарисует картинку того же Бравла или персонажа из Лиги Легенд, придумает какую-нибудь историю по бою в Танки или небольшое сочинение об игре. Все эти действия воздействуют на правое полушарие мозга и у ребенка развивается наглядно-образное и творческое мышление.

Поэтому я предлагаю играть с какой-то выгодой, если есть возможность. Поиграли? Теперь попросите ребенка придумать историю о своем герое.

Например, ваш ребенок играет в Brawl Stars. Пусть он придумает историю о генерале Гавсе или о другом бравлере, который ему нравится. Придумает историю о том, как вы играли, и вот это все нарисует как комикс. А еще вы вместе можете написать книгу про вашего персонажа.

Ваше совместное творчество с ребенком ничем не ограничено! Вы даже рэп можете сочинить. Скачать в Интернете какую-то минусовку и вместе с ребенком написать рэп про бравлера.

## **Задание для родителей №5**

*Выберите вместе с ребенком персонажа игры, или блогера, или друга по переписке. Предложите ребенку самому или вместе с вами:*

- 1. Нарисовать персонажа.*
- 2. Придумать рассказ.*
- 3. Придумаем рэп о.*
- 4. Вместе спеть песню.*

## **Глава 6. Ходите в интересные места**

Чтобы отвлечь ребенка от гаджетов, заведите полезную привычку каждое воскресенье ходить вместе с ним на какие-нибудь мероприятия или в интересные для него места. И не важно, сколько вашему ребенку лет — 6, 10 или 14—15.

Например, можно пойти в музей и обязательно с экскурсоводом. Или выполнять какие-то квесты, гулять по своей программе. Сейчас это можно делать бесплатно для школьников — найти информацию о мероприятиях вашего города вы можете в том же ВК.

Каждое воскресенье у вас с ребенком обязательно должен быть какой-то семейный поход. Планируйте ваши совместные развлечения на выходные, советуйтесь с ребенком. И реализуйте ваши планы — никогда не обманывая ребенка.

## **Задание для родителей №6**

- 1. Составьте список музеев, театров, цирков, любых мероприятий.*
- 2. Покажите ребенку фотографии оттуда.*
- 3. Поставьте плюсики в списке, куда вы идете в этот выходной.*

## **Глава 7. Устраивайте ивенты**

Хороший способ отвлечь ребенка от гаджетов — каждые выходные придумывать какой-то ивент, событие для ребенка. Например, приключения с огнетушителем. Ни ваши дети, ни ваши родители наверняка не умеют пользоваться огнетушителем — хотя это очень полезный навык. И дома он всегда должен быть под рукой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.