

«Когда телефон встаёт между взрослым и ребёнком».



Современный мир невозможно представить без смартфонов. Они помогают нам работать, общаться, узнавать новое. Но всё чаще технологии незаметно встраиваются в самые важные моменты — во взаимодействие взрослого и ребёнка. Для этого явления уже существует термин — *technoference*, то есть вмешательство технологий в отношения между родителем и ребёнком.

Для малыша взрослый — это источник безопасности, внимания и эмоциональной устойчивости. Именно через живой контакт ребёнок учится говорить, понимать эмоции, регулировать своё состояние. Когда родитель часто отвлекается на телефон, даже на короткое время, ребёнок получает меньше ответов, меньше диалога, меньше речевого и эмоционального отклика. Исследования показывают: даже двух минут отвлечения достаточно, чтобы поток речи взрослого снизился в несколько раз.

Недостаток отклика может вызывать у ребёнка тревогу. Для малыша кажется, будто мама или папа «исчезли». В такие моменты усиливаются

протестные реакции, беспокойство, плач. Ребёнок ещё не умеет ждать и понимать причины — он просто пытается вернуть внимание любым доступным способом.

Также страдает развитие саморегуляции. Способность успокаиваться, справляться с эмоциями формируется через контакт со взрослым: взгляд, голос, прикосновение. Если этот контакт часто прерывается, ребёнку становится сложнее управлять своими чувствами. Повышенная капризность, истерики, попытки схватить телефон — это не «плохое поведение», а сигнал: «Мне нужен ты».

Именно поэтому сегодня всё чаще говорят не просто о времени, проведённом вместе, а о качественном времени. Отношения с ребёнком — это такие же отношения, как и любые другие. Если представить встречу с близким человеком, где каждый занят только собой, можно ли назвать это настоящим общением?

Ребёнок — такой же человек, только растущий и полностью зависящий от взрослого. Ему важно не просто быть рядом с вами, а быть с вами в контакте. Это не означает, что родитель должен взаимодействовать с ребёнком 24 часа в сутки. Достаточно хотя бы 20–30 минут в день полного, искреннего внимания: без телефона, дел и отвлечений. А если вы заняты и не можете сейчас быть рядом — важно сказать об этом ребёнку словами. Это помогает формировать доверие и понимание.

Важно помнить, что во внимании нуждаются не только тоддлеры. Младенцы также остро нуждаются в разговорах, взглядах, улыбках и эмоциональном отклике. Быть рядом с младенцем — это не только следить за его безопасностью, но и строить с ним отношения.

Контакт, привязанность, взаимодействие — это задача взрослого и важная инвестиция в будущее отношений с ребёнком. Для настоящих отношений нужен контакт человек — человек.

Дети растут очень быстро, и однажды они станут подростками, которые будут общаться с нами так же — через экран, если у нас не сложилась привычка живого диалога.

Смартфон в жизни ребёнка.

Смартфон — это мощный инструмент. Он может приносить пользу, а может причинять вред. Всё зависит от того, как и для чего он используется.

Смартфон открывает доступ ко всему интернет-пространству — и хорошему, и опасному. Поэтому детям необходимо направление со стороны взрослых.

Хотя современные дети зачастую лучше ориентируются в функциях гаджетов, чем родители, важно помнить: способность пользоваться техникой — не то же самое, что эмоциональная зрелость. Даже технически подкованные дети нуждаются в том, чтобы взрослые учили их ответственному использованию смартфона.

Что могут сделать родители:

- узнать и использовать функции родительского контроля;
- понимать, что технические ограничения не дают стопроцентной защиты;
- установить понятные и чёткие границы:
 - можно ли пользоваться телефоном за едой;
 - можно ли оставлять его в комнате на ночь;
 - какие приложения разрешены;
 - сколько времени в день допустимо проводить с гаджетом;
- заранее обсудить правила с ребёнком и быть последовательными в их соблюдении.

Важно «держать руку на пульсе»: знать пароль от телефона ребёнка, интересоваться его онлайн-жизнью, переписками и приложениями. Родители имеют право знать, как их ребёнок пользуется смартфоном, — это не контроль ради контроля, а забота и защита.

И, пожалуй, самое главное — прививать ценности. Честность, ответственность, самообладание формируются не запретами, а живыми отношениями и личным примером. Ребёнок с устойчивыми моральными ориентирами с большей вероятностью будет адекватно и безопасно пользоваться цифровыми инструментами.

Телефон не должен становиться стеной между взрослым и ребёнком. Самое ценное, что мы можем дать детям, — это наше внимание, присутствие и живой контакт.