ЦИФРОВОЙ ГЕРОИН: как экраны превращают детей в психотических наркоманов

Сюзан купила своему шестилетнему сыну Джону iPad, когда тот был в первом классе. «Я подумала, почему бы ему не обучиться таким вещам?» — рассказала она мне во время сеанса терапии. В школе у Джона используют цифровые устройства во всх младших классах, и учитель по современным технологиям восторгался обучающими преимуществами устройств, поэтому Сюзан хотела сделать так, как будет лучше для её светловолосого сына, любившего читать и играть в бейсбол.

Она начала разрешать Джону играть в обучающие игры на iPad. В какой-то момент он открыл для себя Minecraft, который, по словам учителя по технологиям, представлял собой «нечто вроде электронного Lego». Вспомнив, как здорово в детстве было играть с пластиковыми детальками, Сюзан позволила своему сыну играть в Minecraft каждый день.

Поначалу она была довольна. Джон выглядел вовлечённым в творческие игры и исследовал кубический мир игры. Она заметила, что игра не была похожа на то Lego, которое помнила она – ей не приходилось убивать животных и находить редкие минералы для выживания и перехода на следующий уровень. Но Джону нравилось играть, и в их школе даже был клуб любителей Minecraft, поэтому что же могло случиться плохого?

Но Сюзан не могла не замечать изменений в поведении Джона. Он всё больше сосредотачивался на игре, терял интерес к бейсболу и чтению, отказывался выполнять работу по дому. Иногда, проснувшись утром, он рассказывал, что видит кубики во сне.

Хотя это беспокоило её, она думала, что у её сына просто бурное воображение. По мере того, как его поведение продолжало ухудшаться, она пробовала забрать у Джона игру, но тот реагировал на это припадками ярости. Его припадки были такими серьёзными, что она сдалась и уговаривала себя, что всё это происходит «в образовательных целях».

Но однажды она поняла, что случилось что-то плохое.

«Я зашла в его комнату, чтобы проведать его. Он должен был спать – и я жутко испугалась...».

Она обнаружила его сидящим на кровати, с широко раскрытыми красными глазами, глядящим в никуда, а его iPad лежал рядом с ним. Он будто впал в транс. Вне себя от паники, Сюзан пыталась трясти ребёнка, чтобы вывести его из этого состояния. Она пришла в смятение и не могла понять, как её когда-то здоровый и счастливый мальчик так подсел на игру, что ввёл себя в кататонический ступор.

Есть причина в том, что родители с техническим образованием относятся к технологиям с самым большим подозрением. Стив Джобс был сильно настроен против использования его детьми технологий. Директора и инженеры Кремниевой долины

отдают детей в не-технологические школы Уолдорфа. Основатели Google Сергей Брин и Ларри Пейдж учились в не-технической школе Монтессори, как и создатель Amazon Джефф Безос и основатель Википедии Джимми Уэльс.

Многие родители чувствуют, что повсеместные светящиеся экраны оказывают отрицательное воздействие на детей. Мы видим припадки в ответ на лишение доступа к устройствам, потеряю концентрации в то время, когда дети не подвергаются постоянной стимуляции со стороны устройств. Что хуже, дети впадают в скуку, апатию, теряют интерес ко всему, если они не «подключены».

На самом деле всё ещё хуже.

Сейчас уже известно, что айпэды, смартфон и иксбоксы являются одной из форм цифрового наркотика. Недавние исследования сканиов мозга показывают, что они влияют на лобную долю коры головного мозга – контролирующую дофаминовую систему, отвечающую за вознаграждения, внимание, кратковременную память – точно так же, как кокаин. Подобные технологии так сильно возбуждают мозговую деятельность, что в организме повышается уровень дофамина – нейротранмситтера, отвечающего за вознаграждение, участвующего в формировании зависимости – так сильно, как при сексе.

Именно из-за такого эффекта зависимости доктор Питер Вайбрау [Peter Whybrow], директор факультета неврологии в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA), называет экраны «электронным кокаином», а китайские исследователи зовут их «цифровым героином». Доктор Эндрю Доан [Andrew Doan] руководитель отдела исследований наркотической зависимости для Пентагона и флота США – исследовавший зависимость от компьютерных игр – называет игры и гаджеты «цифровой фармакеей» (pharmakeia, греч. Φαρμακεία – лекарство или наркотик).

Мозг вашего ребёнка, играющего в Minecraft, выглядит так же, как мозг под наркотиками. Неудивительно, что нам так сложно оторвать детишек от экранов и дети так раздражаются, когда их игра с гаджетами прерывается. Сотни клинических исследований показывают, что гаджеты увеличивают депрессию, вспыльчивость и агрессию и могут привести к психотическим последствиям, при которых игрок теряет связь с реальностью.

В моей клинической работе с более чем тысячью подростков за последние 15 лет, я обнаружил, что старая аксиома «грамм предохранения стоит килограмма лечения» особенно права в случае зависимости от гаджетов. Когда ребёнок переступает черту зависимости, вылечить его бывает очень сложно. Я сталкивался с тем, что лечение зависимых от героина и метамфетамина проходит легче, чем в случае с затерявшимися в матрице игроками, или детьми с зависимостью от социальных сетей.

Согласно отчёту от 2013 года от Американской педиатрической академии, дети в возрасте от 8 до 10 лет проводят по 8 часов в день с цифровыми носителями информации, а подростки – по 11 часов в день перед экраном. Каждый третий ребёнок пользовался смартфонами или планшетами до того, как начал говорить. Справочник

«Интернет-зависимость» доктора Кимберли Янг [Kimberly Young] утверждает, что 18% студентов, использующих интернет в США, страдают от такой зависимости.

Когда человек переходит черту зависимости – будь то наркотики, цифровые технологии или что-то ещё – ему нужно пройти детоксикацию перед тем, как ему смогут помочь любые виды лечения. В случае технологий это значит – никаких компьютеров, смартфонов, планшетов. Экстремальные случаи включают и устранение телевизоров. Предписывается детоксикация в течение от четырёх до шести недель; обычно этого времени достаточно для возбуждённой нервной системы, чтобы она пришла в себя. Но в нашем обществе, заполненном технологиями и с вездесущими экранами, эта задача очень непроста. Человек может жить без наркотиков и алкоголя; а в случае с технозависимостью цифровые искушения будут везде.

Как же удерживать детей от пересечения этой черты? Это непросто.

Суть в том, чтобы предотвратить подсаживание 4-, 5- или 8-летних детей на гаджеты. Lego вместо Minecraft; книги вместо iPad; природа и спорт вместо ТВ. Если нужно, требуйте от школы, чтобы детей не пускали к планшетам или Chromebook до достижения 10-летнего возраста (кто-то рекомендует возраст 12 лет).

Честно поговорите с детьми о том, почему вы ограничиваете время с гаджетами. Ужинайте с детьми без электронных устройств за столом – так же, как Стив Джобс проводил низкотехнологичные обеды со своими детьми. Не поддавайтесь синдрому отвлекающегося родителя – дети всё повторяют за родителями.

Когда я беседую с моими 9-летними мальчиками-близнецами, я честно объясняю, почему я не хочу, чтобы у них были планшеты или они играли в видеоигры. Я объясняю, что некоторые дети настолько увлекаются игрой со своими устройствами, что им тяжело остановиться или контролировать проводимое за ними время. Я помогаю им понять, что если они чрезмерно увлекутся экранами и майнкрафтом, как некоторые из их друзей, могут пострадать другие части их жизни. Они не захотят играть в бейсбол, читать книги, интересоваться наукой и природой, отдалятся от своих друзей в реальном мире. Что удивительно, долго их убеждать не приходится, они и сами наблюдают изменения, которым подвергаются их друзья, слишком увлечённые гаджетами.

Психологи, занимающиеся развитием детей, понимают, что здоровое развитие ребёнка включает социальное общение, творческие игры и взаимодействие с реальным миром. К сожалению, создающий эффект присутствия и притягательный мир замедляет и задерживает рост и развитие.

Нам также известно, что дети более склонны к убеганию от реальности, если они чувствуют себя одинокими, отчуждёнными, им скучно и у них нет цели. Поэтому решением будет помощь детям в получении реального жизненного опыта и взаимоотношений с реальными людьми. Ребёнок, занимающийся творчеством и близкий к своей семье, с меньшей вероятностью захочет убежать в вымышленный цифровой мир. Но даже если у ребёнка есть наилучшая поддержка и любовь, он может

провалиться в «матрицу», увлёкшись притягательными экранами и испытать их эффект на себе. Каждый десятый человек имеет предрасположенность к зависимостям.

В результате, моя клиентка Сюзан отняла у Джона планшет, но его выздоровление было сложной борьбой с кучей препятствий и проблем.

Через четыре года, после поддержки и укрепления, Джону стало гораздо лучше. Он научился использовать компьютер в более здоровом режиме и вернул чувство баланса в свою жизнь: он играет в бейсбольной команде и у него есть несколько близких друзей в школе. Но его мать всё ещё сохраняет бдительность и позитивно/проактивно относится к использованию им гаджетов, потому что, как в случае с другими зависимостями, рецидив может подкрасться в момент слабости. Чтобы убедиться в его выздоровлении, у него нет компьютера в спальне и ужин также проходит без гаджетов.

Доктор Николас Кардарас – исполнительный директор одного из самых престижных центров реабилитации The Dunes East Hampton и бывший клинический профессор в медицинском центре Стони Брук. Недавно вышла его книга: «Дети света: как зависимость от экранов захватывает наших детей и как прервать транс».

4 ВЕСКИХ ПРИЧИНЫ ЗАПРЕТИТЬ ДЕТЯМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СМАРТФОНАМИ И ПЛАНШЕТАМИ

Детский врач-терапевт Крис Роуэн предлагает запретить детям до 12 лет пользоваться любыми портативными устройствами, так как они нарушают их нормальное развитие. Сотовые телефоны, планшеты, электронные игры проникли в жизни наших детей до такой степени, что их психологические и физические последствия очень серьезны.

Доктор Роуэн призывает взрослых, особенно родителей и учителей, принять радикальные меры в отношении портативных устройств и полностью их запретить, пока дети не достигнут хотя бы, 12 лет.

В своей статье для HuffingtonPost он освещает целых 10 причин, почему это следует сделать немедленно.

Приведем 4 самых убедительных из них.

1. БЫСТРЫЙ РОСТ МОЗГА

Роуэн объясняет, что мозг младенцев растет в тройном размере от 0 до 2 лет, и продолжает стремительно расти до возраста 21 года. Частые использования потративных устройств могут привести к снижению воздействия раздражителей внешней среды на ребенка, которые помогают с развитием головного мозга, и может на самом деле ухудшить ее. В результате частых сидений за разными девайсами дети получают дефицит внимания, когнитивные задержки, нарушения в обучении, повышение импульсивности, неспособность самостоятельно регулировать свое состояние, то есть частые истерики.

2. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Каждый шестой канадский ребенок имеет диагноз психического заболевания, для лечения которого нужны опасные психотропные препараты. Техногенная среда вызывает депрессию, беспокойство, синдром дефицита внимания, расстройства привязанности, биполярное расстройство и проблемное поведение у детей.

3. ПРИСТРАСТИЕ

Сейчас многие родители имеют пристрастие к портативным устройствам, а это значит, что они отделяются от своих детей; когда это происходит, дети тоже ими увлекаются, и устройства фактически заменяют настоящих родителей для многих детей — факт абсолютно трагичный. Каждый 11-й ребенок сегодня имеет пристрастие к портативным устройствам, говорит Роуэн.

4. АГРЕССИЯ

Многие взрослые так привыкли к физическому и сексуальному насилию в средствах массовой информации, что они вряд ли могут отделять плохое от хорошего для своих

детей (а скорее, просто ленятся это делать). Большая часть медиа-контента, который сейчас транслируется для детей, совершенно неуместен для них — и дети не могут отфильтровать этот материал. «Во многих странах считается, что публикация актов насилия в СМИ, угрожает здоровью населения, и как причинно-следственное воздействие — это агрессия на ребенка».

Сегодня мир нуждается в таких откровенных статьях и врачах, как Роуэн. Нужно больше ограничивать детей в использовании портативных устройств в целом, а также больше проводить с ними времени, гулять на свежем воздухе, играть, читать или просто дурачиться. Дети легко переключаются, особенно на игры с родителями.

Сегодня я хочу рассказать историю о знакомстве нашей дочки с цифровым миром. Историю о ранних родительских ошибках и их последствиях. И о том, как мы решили убрать телевизор, планшет и компьютер куда подальше.

Сразу скажу, что никому не навязываю свою точку зрения. Все любящие родители желают своему ребенку только лучшего и выбирают для него то, что считают нужным и правильным. Мы с мужем сделали свой выбор почти год назад, и ни разу об этом не пожалели.

Судьба подарила нам замечательную дочку. Стася с самого рождения была солнечным, жизнерадостным и спокойным ребенком. Ни тебе истерик, ни ночных подъемов, ни проблем с питанием. Только улыбки и смех. А еще естественное любопытство: и книжки, и развивающие игрушки, да и просто какие-то интересные предметы – все принималось «на ура».

Кстати, слово «развивающий» было нашим пунктиком. Мы проглатывали все, что подавалось под «развивающим» соусом. Поэтому очень рано, где-то с полугода, дочка посмотрела свой первый мультик из серии «Tiny Love». Стася сразу его полюбила, так что смотрели этот мультик регулярно. Даже сейчас вспоминаем его с теплотой, поем оттуда песенки и вставляем полюбившиеся фразочки.

Ну что ж, если это так нравится ребенку, почему бы не добавить еще мультиков? К году Стася уже вдоль и поперек пересмотрела и Timmy Time, и Патрика и его друзей, и многие советские мультики вроде Бременских музыкантов. Вскоре мы познакомились с Лунтиком, Фиксиками и нашей обожаемой Свинкой Пеппой. Наконец, даже канал «Карусель» с его Пчелкой Майей и Аркадием Паровозовым стал для нас родным и любимым. И дочке, конечно, хотелось больше и больше.

В то же время Стася осваивала гаджеты. Сначала, когда ей было месяцев девять, мы закачали в смартфоны всякие интересные приложения: музыкальные, с голосами животных, да и просто забавные вроде «Sago Mini». Исключительно чтобы развлекать ребенка в дороге – тогда мы полетели в первое семейное путешествие.

К году дочка уже хорошо знала все эти игры. Но вот беда, теперь она при первой же возможности отнимала наши смартфоны. И тут мы с мужем решили, что доченька созрела для собственного гаджета, и закачали все те же игры на планшет. Теперь это был Стасин планшет. Все удивлялись и радовались, как же быстро освоилась наша девочка, как она ловко справляется с этим прибором. Казалось бы, всем стало хорошо: и дочка «развивается», и у родителей есть свободное время.

Проблемы появились в год и два месяца. Сначала снизился темп развития речи. Оказалось, что очень много новых слов Стася узнавала из книжек, которые на тот момент почти перестала читать. Потом начались сложности со сном. Наша дочка, которая всегда легко укладывалась, вдруг стала капризничать. Но все это можно

списать на возрастную перестройку, адаптацию и т.п. А всерьез мы заволновались, когда Стася, обычно всегда позитивная, стала без повода раздражаться, закатывала истерики и даже пыталась драться. К тому же, постепенно пропадал интерес к другим любимым занятиям: рисованию, лепке, книгам, музыке…Ей теперь хотелось только мультики и планшет.

Я давно подозревала, почему так происходит. Но все время пыталась найти оправдания и другие причины. В конце концов, не выдержала и стала мониторить этот вопрос в Сети. Конечно, нашлось очень много противников раннего включения телевизора и гаджетов. И это оказались не только мамочки с форумов, но и профессиональные психологи и медики. Я искала ответы недели две, не меньше. И не нашла ни одного здравого аргумента в пользу такого «раннего развития». Ни одного! Так хотелось найти золотую середину, но эксперты были категоричны.

Потом я решила посоветоваться с педагогом в нашей Монтессори-группе. Ольга – настоящий профессионал своего дела, да и просто очень хороший человек. На вопрос о том, как вообще ТВ и гаджеты вписываются в их концепцию воспитания, я получила однозначный ответ: до трех лет полный отказ. А после только в целях образования и познания нового. Родителей, конечно, никто не заставляет, но рекомендации именно такие.

Ольга также рассказала историю о трехлетней девочке, которую недавно стали водить в Монтессори-центр. Как раз с цифровой зависимостью. Она ничем не интересовалась, не играла, даже не наблюдала за детками. Просто сидела и смотрела в одну точку. И прошло немало времени, прежде чем ситуация хоть как-то исправилась. Конечно, это крайность, но показательная.

Тогда я вернулась домой в раздумьях. Действительно, когда Стаська еще не родилась, я каждый день мечтала о том, как мы вместе гуляем, разговариваем, занимаемся творчеством, готовим. Телевизора и планшета в этих планах не было. После откровенного разговора с самой собой я поняла, что за намерениями дать ребенку всестороннее развитие уже давно скрывалась банальная лень и принцип удобства. В тот же день я озвучила эти мысли мужу, и он согласился: пора что-то делать с этой проблемой.

Мы решились. И вот телевизор отключен от сети, планшет спрятан поглубже в шкаф, наши смартфоны тоже вне досягаемости. С дочкой провели подготовительную беседу. Кстати, с бабушками и дедушками тоже, чтобы все знали об этих правилах. В общем, приняли меры и начали новую жизнь.

Думали, что будет очень сложно, ведь все эти цифровые радости так плотно вошли в нашу жизнь. Мы были готовы к истерикам, крикам и глухой обороне. И, честно говоря, не рассчитывали на легкий результат.

Именно поэтому мы придумали для дочки целую программу адаптации (очень громко сказано). Главная задача – не дать скучать и заново открыть для нее все многообразие интересных занятий, помимо мультиков и планшета.

В первый день эксперимента Стася пару раз просила планшет, иногда подходила к телевизору, просила включить мультик на компьютере. Но, услышав, что айпад от нас ушел, телевизор якобы не работает, а мультики потерялись, она только чуть-чуть капризничала и сразу же начинала искать альтернативы, с чем мы ей и помогали. Так что началось все спокойно, а через неделю дочка уже и думать забыла про мультики и планшет.

Хочу рассказать о том, как мы помогали дочке втянуться в новую, «безцифровую» жизнь. Уверены, что именно эти нехитрые приемы сделали переход легким и безболезненным. Быть может, они помогут и другим родителям, которые тоже хотят избавить ребенка от электроники. Вот что мы придумали:

♥Для начала, скачали песни из любимых мультфильмов. Все они есть в свободном доступе в Сети: та же Пчелка Майя, Бременские музыканты, даже маленькие музыкальные зарисовки из Свинки Пеппы. В отсутствие полной мульт-версии Стася была очень рада такой замене. Она до сих пор любит и слушает эти песенки.

♥Еще мы купили пару-тройку книг про тех же персонажей из мультиков. Попадались даже музыкальные, с кнопками-песенками. Опять же, чтобы Стася не скучала по телевизору и ноутбуку. Дочка очень радовалась, узнавала и называла всех героев. Чуть позже к таким книгам прибавились маленькие журнальчики с наклейками. И тоже очень понравились. Первое время дочка открывала книгу и двигала пальчиками по картинке, как делала это с планшетом. Наклейки решили эту проблему: картинки тоже можно двигать с места на место.

Книги – вообще особый разговор. В эру планшета и телевизора Стася про них забыла. Но стоило нам отказаться от электроники, и чтение снова стало самым любимым занятием. Мы можем весь день провести с книжками, и дочке не будет скучно.

♥Нашей дочке очень понравилась затея с кукольным театром. Это название скорее условное, ведь мы не всегда используем куклы-варежки или их пальчиковых собратьев. Начали вообще с того, что купили несколько знакомых Стасе персонажей: резиновую Пчелку Майю, Пеппу, Лунтика и т.п. Все фигурки маленькие и стоят копейки, в детских магазинах их сейчас полно. Это все, опять же, чтобы дочке было легче привыкнуть к новому режиму, и она не скучала по мультикам.

И вот, мы ставили детский стульчик – это сцена. Затем выбирали 2-3 игрушки (сначала мульт-героев, а потом любые другие игрушки), на ходу придумывали простенький сюжет: от маленьких поучительных зарисовок до повторения фраз

вежливости. И разыгрывали мини-спектакль, не дольше двух минут. Получается тот же мультик, только еще лучше, ведь тут можно потрогать всех героев и самому придумать сюжет. Стася с большим энтузиазмом приняла эту идею. А сейчас она уже сама выбирает героев и сценарий, разыгрывает перед нами собственное представление: куколки здороваются, узнают про дела друг друга, кушают, купаются, ложатся спать и ходят на горшочек. Очень уморительные маленькие сценки.

♥Вскоре после отмены гаджетов у дочки проявился огромный интерес к музыкальным сказкам. После введения «строгого режима» Стася с упоением слушала и «Бременских музыкантов», и «Кошкин дом», и сказки Сутеева и Чуковского. А музыкальную оперу «Мойдодыр» мы с дочкой вообще выучили наизусть и сейчас можем процитировать любой отрывок. Все эти сказки тоже в открытом доступе, слушать – не переслушать.

♥Стася снова полюбила рисовать и лепить. Если говорить об отвыкании от гаджетов, это могли быть раскраски или самодельные комиксы с любимыми героями. Мы порой больше часа сидели за раскрашиванием какого-нибудь Глупого Короля с Трубадурочкой. Осваивали мелки, краски, фломастеры и карандаши. Иногда даже пластилином закрашивали и делали аппликации.

Лепка – это еще одна увлекательная альтернатива мультикам и планшету. Вылепить Свинку Пеппу получится у каждого. Мы как-то даже умудрились сделать Аркадия Паровозова. Материал тоже самый разный: тут вам и пластилин, и тесто, и даже кинетический песок.

Вскоре на смену уже привычным мульт-героям пришли новые образы, подсмотренные в книжках. К полутора годам Стася могла сама придумать персонажа: говорила мне, где рисовать (или лепить) глазки, где носик, какого цвета будут волосики…

♥Чуть позже мы купили диапроектор – полноценную замену мультикам. Нашли в магазине удобный детский проектор «Светлячок», там же продавались и кассеты со сказками и потешками. Темнота, яркие красивые картинки прямо на стене в детской, а фоном идет качественная озвучка. Стася была в восторге. Смотреть диафильмы – это и сейчас одно из любимых занятий.

♥Наконец, отличная альтернатива мультикам и гаджетам – это прогулка. Банально, но для нас это было именно так. Мы выходили в парк, садились на скамеечку и наблюдали за всем, что происходит вокруг. Например, идет бабушка, выгуливает собачку. А мы начинаем фантазировать: «А как зовут собачку? Интересно, куда она идет и откуда…» Могли придумать историю про любую мелочь, и, что мне очень нравится, научились эти мелочи замечать. Любая шишка или листок становятся поводом для увлекательной сказки.

Иногда нам попадаются удивительные вещи. Например, на днях обнаружили в самом центре города ракушку. Разве не интересно, как она там оказалась? С точки зрения

ТРИЗ это образцовая открытая задача, и подумать над ней гораздо полезнее, чем смотреть уже заготовленный сюжет мультика.

Конечно, это далеко не полный список. Можно столько всего придумать, было бы желание. Все перечисленные идеи – это то, что первым делом пришло нам в голову. Все они очень простые и требуют минимум усилий и затрат. Иногда такие занятия даже придумывать не надо, они приходят сами собой, если освободить голову от цифрового шума.

Что было сложнее всего в нашем эксперименте? В первую очередь, пересилить себя. Со Стасей-то нам повезло, она еще не попала в категорию «зависимые». Гораздо сложнее было изменить собственный образ жизни и справиться с дурными привычками. Хотя нет. Сложно было принять это решение, мысленно отказать себе в телевизоре и постоянном сидении в телефоне.

А на деле все оказалось гораздо проще. Нам было так интересно проводить время с дочкой, как будто мы сами стали детьми, любознательными фантазерами. И, если честно, на телевизор больше не тянуло. Со смартфонами первое время было сложнее: ограничили себя до того, чтобы просто отвечать на звонки и сообщения, исключили бесцельный «серфинг» в присутствии ребенка. И сейчас наши усилия окупились с лихвой.

Вот что мы имеем после 9 месяцев цифрового «воздержания», в почти два Стасиных года:

=Дочка отлично разговаривает. С полутора лет небольшими предложениями, а сейчас уже в ходу и сложные фразы. Она может спеть пару куплетов песенки, рассказать стишок или простую сказку. Мы считаем, что это во многом заслуга чтения и «кукольного театра», а также наших прогулочных историй.

=Стася проявляет огромный интерес ко всему новому. Ее не нужно заставлять заниматься. Дочка сама с удовольствием учит буквы, цифры и нотки, потихоньку осваивает английские слова.

=У девочки отлично развивается фантазия. Она сама выберет героев, сама придумает сюжет, сама расскажет историю. Мы можем вместе покушать воображаемые печеньки и запить их таким же чаем. А еще она переделывает любимые песенки, вставляя в них новые слова и действующих лиц.

=Стася стала самостоятельной. Ей больше не нужны мама с папой на каждом шагу. И у нас с мужем появилось достаточно свободного времени и на дела, и на отдых. Те свободные минуты, которое так ищут родители, отдавая детей на растерзание гаджетов, появились сами собой. А все потому, что ребенок умеет себя занять, применяя уже развитую фантазию и природную страсть ко всему новому.

=Сейчас, случайно столкнувшись с телевизором или планшетом (например, в гостях), дочка реагирует на них очень спокойно. Интересуется, конечно. Но не плачет и не куксится, если ТВ вдруг выключили, а планшет забрали.

=Наконец, дочка осталась такой же веселой и позитивной. Капризы и истерики – редкие гости в нашей семье.

Стася хорошо развивается. Более того, в нашем Монтессори-центре она уже перешла в старшую группу. Занимается с детками 2,5 лет и почти ни в чем от них не отстает.

Нельзя точно сказать, в какой степени на это повлиял отказ от гаджетов. Но спасибо этому решению за то, что оно в зародыше искоренило нашу родительскую лень. Научило не выбирать самый легкий путь. Подарило радость осознанного общения с ребенком. Это решение пошло на пользу не только Стасе, но и нам самим. Мы с мужем стали более внимательными, изобретательными и ответственными.

Мы пока не знаем, какими будут отношения с цифровым миром в будущем. Рано или поздно ребенку захочется включить телевизор и освоить компьютерные игры. Но когда придет время, дочка сделает выбор осознанно, помня о том, как много вокруг других замечательных занятий.

И напоследок наш совет родителям, которые хотят уберечь детей от раннего цифрового влияния: попробуйте! Не сомневайтесь, просто выключите телевизор и запрячьте подальше планшет. Принять это решение никогда не поздно. Реализовать его может быть не так просто, как в нашем случае. Но тот яркий, красочный и ЖИВОЙ мир, который вы откроете ребенку, точно стоит всех усилий.

Автор: Александра Блох