

С КЕМ БЫТЬ В ЛАГЕРЕ: С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ С ГАДЖЕТАМИ?



**Светлана
Аркадьевна
КОТОВА**

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии РГПУ им. А. И. Герцена, автор книги «Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция»

Летний лагерь – это всегда удивительные приключения и новые возможности. Здесь любой школьник погружается в среду интенсивного социального взаимодействия, приобретает опыт взаимодействия с детьми и взрослыми, находит новых друзей.

Но часто возникает проблема – ребёнок привозит с собой гаджеты и не может оторваться от них. Психологи называют эту проблему зависимостью.

Многие взрослые недооценивают зависимость от гаджетов, так как она не кажется вредоносной, а скорее полезной и прогрессивной. Родители часто считают, что нет ничего плохого, если зависимый человек «никому не мешает», то есть не причиняет вреда окружающим. Тем не менее известный российский психолог А. Курпатов отмечает быстрое распространение такого нового явления, как цифровой аутизм: пользователи не могут поддерживать длительный психологический контакт, не проявляют интереса к внутреннему миру другого человека, теряют ощущение ценности других людей для себя, они перестают их интересовать, становятся легко заменимыми в их жизни элементами.

Поэтому всё активнее реализуется в образовательных учреждениях, в том числе и лагерях, программа «Антигаджет». Педагоги и психологи не рекомендуют приносить гаджеты в школу, брать их с собой в оздоровительный лагерь. Но всё большему количеству детей такое требование не нравится и вызывает сопротивление. Что делать? Как подготовить ребёнка к периоду отдыха без гаджета?

В первую очередь эту проблему обсуждаем с родителями, которые решили отправить ребёнка в летний лагерь. Предупреждаем вместе с ребёнком родных, близких и других лиц о периоде прерывания общения через гаджет. Это очень важно, так как многие родители сами провоцируют наличие гаджета у ребёнка в лагере для постоянной связи с ним и контроля ситуации.

Особенно важна психолого-педагогическая поддержка ребёнку, у которого уже имеются первые признаки зависимости и ему трудно даётся отказ от гаджета. Не стоит требовать от такого ребёнка одномоментно отказаться от телефона (порой это провоцирует тревожность). Лучше постепенно сокращать количество времени, которое он проводит с телефоном или другим гаджетом. Например, сначала ограничьте использование одним разом в полчаса в сутки, затем его сократить до полчаса в два дня и так далее. Продумайте поощрения за отказ от гаджета. Это может быть, например, увлекательная небольшая прогулка (заранее подготовленная) или совместная игра с привлечением друзей.

Совместно с ребёнком по окончании лагерной смены с целью формирования самоконтроля пользователя можно встроить, например, в телефон или ноутбук дополнительную опцию. Их сегодня разработано множество: «Экранное время», «Цифровое благополучие», приложения «Кроха», StayFree и другие. Это поможет ребёнку стать более свободным и не зависимым от гаджета в дальнейшем.

