

Способы избавления ребенка от номофобии

Личный пример родителей.

Воздействовать можно личным примером – родитель должен показать, что помимо гаджетов есть множество доступных и увлекательных вещей, способных значительно украсить и разнообразить жизнь.

Досуг, детские секции. Если ребенок играет в компьютерную игру, следует познакомиться с игрой, выяснить, что именно ребенка привлекает в ней, и подобрать альтернативное, но реальное занятие. Не стоит забывать и о таких простых, доступных, но не менее эффективных занятиях, как конструкторы, настольные игры, декоративно-прикладное творчество.

Сделать мобильный телефон полезным. Данный подход не сократит время проведения подростка в мобильном устройстве, но сделает его полезным. В Сети доступно множество обучающих программ, тренажеров, тестов по различным направлениям. Увлечите подростка изучением Правил дорожного движения, безопасности жизни; играми, развивающими умственные способности и т. п.

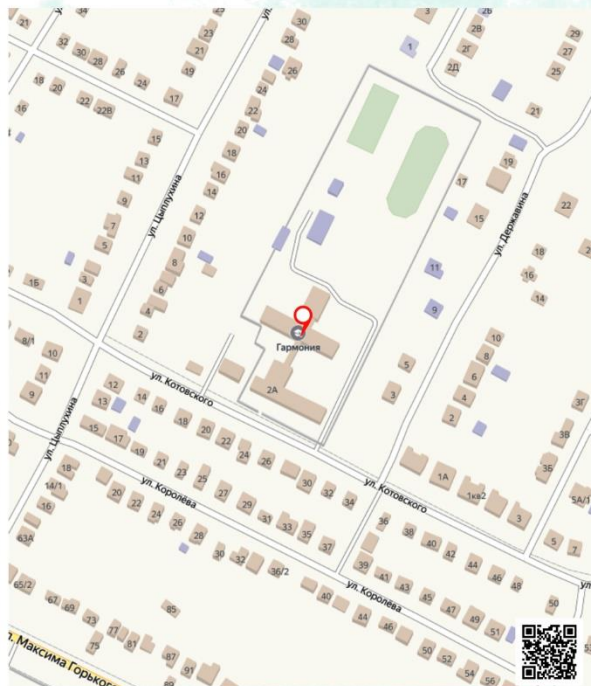
Способы, приведенные выше, ориентированы преимущественно на ограничение использования ребенком мобильного телефона, гаджетов. Однако «отбираемое» время компенсируется другими не менее увлекательными занятиями, и подросток будет воспринимать ограничение не как наказание, а как новое развлечение.

ТОГБОУ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ «ГАРМОНИЯ»

ТОГБОУ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ «ГАРМОНИЯ»

Контактная информация:

Тамбовская область, г. Рассказово,
ул. Цыплухина, № 2А



(47531) 272-44; 275-12



garmonya@obraz.tambov.gov.ru



<http://togou2vid.ru>

Памятка для родителей

Номофобия: как наладить корректные "взаимоотношения" со своим телефоном



РАССКАЗОВО
2022

Уважаемые папы и мамы!

Когда стоит обратить внимание, что телефон из доброго друга и помощника начал превращаться в обузу? Психологи говорят, что, в случае, если в течение суток человек отдает мобильному устройству более четырех часов, пожалуй, имеет смысл задуматься, так ли это необходимо. Даже если в день человек уделяет своему телефону «положенные» четыре часа, по сути, он тратит на это шестую часть своей жизни. Задумайтесь, стоят ли картинки, игрушки, видеоролики и прочие сомнительные развлечения потраченного времени? Наверняка, в вашей жизни есть что-то другое, чему хотелось бы уделять больше внимания. А если и нет, может быть, как раз сейчас появился шанс высвободить время для чего нового, по-настоящему интересного? И для этого следует всего лишь наладить корректные «взаимоотношения» со своим телефоном.

Аккуратно и осознанно следуя приведенным ниже способам можно самостоятельно избавиться от пагубного влияния своего гаджета

Беззвучный режим – простой, но действенный способ. Постоянные оповещения – мощный отвлекающий фактор. Если нет возможности перейти на режим «не беспокоить», отключите те приложения, которые не требуются для работы.

Будильник. Проснувшись утром по будильнику, установленному в смартфоне, большинство начинает листать ленты социальных сетей, общаться в мессенджерах и т. п. На это уходит очень много времени. Необходимость брать телефон в кровать отпадет, если будильник в смартфоне заменить на обычный, а само устройство не приносить в спальню.

Ограничение времени для приложений. На приложения, которые отнимают наибольшее количество времени, следует установить ограничения. Понятно, что одна только установка ограничений – это не решение проблемы. Здесь потребуется организованность и дисциплина. Запрет должен быть запретом, и ему необходимо следовать, даже если его инициатор – вы сами.

Монохромный экран. Настройки гаджетов позволяют сделать отображение на экране монохромным, т. е. черно-белым. Есть вероятность, что потеряв яркие цвета, ленты социальных сетей станут значительно менее привлекательными.

Путешествие без телефона. Самоорганизоваться поможет вояж без телефона. Отправьтесь в путешествие, намеренно оставив «трубку» дома. Это довольно сложно, поэтому можно начать с непродолжительных поездок, постепенно увеличивая время.



Свободная зона. Создайте дома пространство, свободное от компьютера, Интернета и любых электронных устройств. Приучитесь сами и приучите домашних не пользоваться в этом месте гаджетами. Определите время, которое вы будете проводить в зоне отдыха с близкими, чем вы будете заниматься – настольные, интеллектуальные и другие игры, чтение, творчество и т. п..

Обещание. Этот вариант подходит для людей, которые умеют держать данное слово. Пообещайте родным, друзьям или коллегам, что не будете бесцельно проводить время в телефоне более 3-4 часов в сутки. Другим сдерживающим фактором может стать спор.



Установить причины онлайн-зависимости. Следует обратить внимание на приложения, которые чаще всего используются в гаджете и отнимают наибольшее количество времени. Составьте список таких приложений и отметьте, когда и почему вы отдаете им столько времени. Например, вы много времени проводите в социальных сетях, потому что хотите быть в курсе событий, происходящих в жизни ваших друзей. Однако помимо этого, вы просматриваете профили малознакомых или абсолютно незнакомых людей. Перестав это делать, вы значительно сократите время, которое проводите в социальных сетях.

Каким бы способом человек не избавлялся от номофобии, **использование гаджета должно быть осознанным** – и во время «лечения», и сразу после него, и в дальнейшем.

Не следует проводить в телефоне времени больше необходимого. Кроме того, нужно помнить, что зависая в смартфоне часы напролет, родители своими действиями «разрешают» ребенку поступать также. Зависимость ребенка от телефона – проблема еще более серьезная и сложная, и решать ее придется, в первую очередь, самим же родителям.