



Информационные технологии в образовательном процессе

Безопасность детей в интернете

Как научить ребёнка «ждать без смартфона»

*Корсун О. Ю., автор и руководитель социального проекта
«Интернет-безопасность детей Беларуси»*

Дети «сидят в смартфонах». На переменах, в поликлиниках, в общественном транспорте, в кино перед сеансом, иногда даже в кафе в ожидании десерта. Смартфон стал для детей такой «соской-пустышкой». Дал смартфон ребёнку — он успокоился. Ждать без гаджетов детям становится всё сложнее: им «патологически» скучно.

Как помочь ребёнку пережить тягостные минуты ожидания, не прибегая к чудесному смартфон-гипнозу, и сделать так, чтобы он не мучился сам и не выводил из себя других?

Итак, для начала — *информация и общие советы, которые будут полезны родителям ваших воспитанников.*

Эксперимент с маршмеллоу (рис. 1).

Вопрос «сколько дети могут терпеть?» занимает не только нас, но и учёных. Американский психолог Уолтер Мишел провёл первый эксперимент своего знаменитого зефирного теста ещё в конце 60-х годов.

Экспериментатор клал перед дошкольником зефир. Тут внезапно у взрослого появлялись срочные дела, он выходил, но



Рис. 1

перед этим говорил, что, если ребёнок дожждётся его возвращения, он получит ещё один маршмеллоу. Проверялась способность детей к самоконтролю: смогут ли они отложить немедленное удовольствие и дожждаться увеличенной награды. Спустя годы Мишел провёл ещё ряд исследований и выяснил, что те ребята, которые в детстве заработали бонусную зефирку, благополучнее, чем их товарищи. Во всяком случае, баллы за тест SAT (для поступления в высшие учебные заведения) и уровень образования у них были выше, индекс массы тела — ниже, да и по другим показателям вышли сплошные преимущества. Не секрет, что самоконтроль влияет на успех часто сильнее, чем уровень интеллекта. Секрет в другом — как им удалось обуздать порыв?

Уолтер Мишел в своей книге *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*, которая вышла в 2014 году, объясняет, что ребя-

та, которые не ели зефир, пытались отвлечься, а тем, кто не смог себя занять, не осталось ничего другого, кроме как подкрепиться.

С этой стороны, гаджеты — беспроегрышный вариант. Ребёнок расставляет в ряд яркие разноцветные кристаллы на экране и совершенно не ощущает, как несётся вагон метро. С другой стороны, он в этот момент не учится сам себя занимать: изучать любопытный пыльный узор на ботинках напротив сидящих, пересчитывать соседей, сочинять фантастический рассказ «Приключения поручня». В конце концов, у тех ребят из зефирного теста не было под рукой планшета.

Как помочь ребёнку ждать без телефонов и планшетов?

Совет 1. Сопереживайте.

Сопереживание и адекватная реакция на странные выходки ребёнка — как раз то, что помогает детскому организму растить самоконтроль. Задача взрослого — эмпатически помочь младшему перенести дискомфорт в тягостной ситуации. Например, в очереди на карусель вместо «хватит хныкать!» мы можем предложить объятия, интересные истории про девочку, которая ждала-ждала, а потом приплыл корабль с алыми парусами и ей удалось послушать оркестр.

Совет 2. Визуализируйте время.

Если мы не научили дочь пользоваться часами, даже фраза «я освобожусь через один час и пятнадцать минут» ни уму, ни сердцу ребёнка ничего не скажет. Когда наступает потом? Когда — позже? Время хорошо визуализировать: «Зубы чистим, пока пересыпается этот песок». Используйте адвент-календари, закрашивайте дни недели, говорите, что печенья должны стоять в духовке 35 минут, т. е. песок три раза пересыплется. В конце концов, ребёнок догадается, что 10 минут — это не так уж и много, это не вечность.

Совет 3. Покажите быстротечность времени.

Покажите ребёнку, что время может лететь, если ты занят чем-то интересным, и тот же временной отрезок может быть бесконечным, если делать что-то неприятное. Играйте в стратегические настолки, где противника нужно брать измором, собирайте марки и займитесь наблюдениями за живой природой. Покажите подвижному ребёнку медленных животных. «Когда черепашка доползёт до конца комнаты, я допишу годовой отчёт!»

Совет 4. Держите слово.

Умение подождать связано с доверием и уверенностью в своих взрослых. Гораздо легче подождать папу, если ты твёрдо знаешь, что он сейчас сбегает за стремянкой и всё-таки снимет тебя с этого дерева. Папа сказал — папа сделал.

Совет 5. Будьте примером.

Трудно доказать ребёнку, что жизнь вокруг увлекательна, если вы сами любую паузу в общении заполняете просмотром личных сообщений. И совсем другое дело, если у вас самих горят глаза, когда вы вместе рассматриваете причудливые морозные узоры на стекле автобуса или придумываете вместе, на что похожи медленно пролетающие облака.

Совет 6. Используйте подручные средства.

Вооружитесь всем, что может занять ребёнка дольше, чем на пять минут (и едой тоже). Верёвочки, бусы, разноцветная проволока, палочки, наборы для творчества и пальчиковые игры, книжки, блокноты, мелки и карандаши отлично срабатывают при минимальной поддержке. Самые юные могут посвятить себя работе с канцелярским скотчем и сортировке пуговиц, дети постарше будут рады книгам (вы тоже можете почитать им вслух), словесным играм и прочим «крестикам-ноликам».

Совет 7. Хвалите за терпение.

Сила воли у ребёнка тренируется, подобно мышцам. Каждый раз, откладывая минутный импульс, он становится всё более волевым человеком. Значит, будет не лишним говорить о том, что вы цените усилия ребёнка и верите в него: «Ваня! Ого! Ты перестал внезапно дёргать стоп-кран! Ты, брат, силен!»

Совет 8. Напомните о глобальной цели.

Перед лицом опасности гораздо эффективнее говорить ребёнку о глобальной цели, нежели убеждать его досчитать до десяти. Видя, что сынок готовится съесть торт, хотя до прихода гостей осталось две минуты, не говорите ему: «Петь, прежде чем случится непоправимое, сосчитай до десяти!» Лучше выкрикните: «Стой! Ты же хотел показать другу Васе розочку на торте!». И уберите угощение подальше на полку. Зачем зря мучить ребёнка.

А теперь советы.

Как оторвать школьников от гаджетов на переменах, чтобы время в ожидании следующего урока они провели с интересом и пользой?

В некоторых школах практикуют следующее: собирают все смартфоны перед уроками и отдают их по окончании (правда многие детишки научились брать в школу два телефона: один, зачастую нерабочий, сдавать, с другим — играть). Однако если такого правила в школе не существует, любое предложение альтернативы экрану смартфона на переменах зачастую терпит неудачу.

Как на перемене обойтись без гаджетов.

✓ Мир настольных игр сейчас очень многообразен и интересен. Предложите детям принести свои любимые настолки в школу и научить играть в них своих одноклассников. Выбрав игры, партии в которых длятся 3–5 минут, можно даже устраивать небольшие турниры на переменах.

✓ Дети любят рассматривать весёлые и яркие картинки. Наполните школьные коридоры полезной и занимательной информацией, оформленной с учётом современных увлечений детей. И не забывайте периодически обновлять стенды.

✓ Дети часто следят за обновлениями информации в классных уголках. Не ленитесь и не забывайте вывешивать в класс-

ном уголке дипломы вашего класса за участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, сетевых проектах.

✓ Дети, особенно те, кто принимает участие в конкурсах рисунков, обожают рассматривать и обсуждать работы школьной экспозиции по какой-либо жизненно важной для них теме: «Как я провёл каникулы», «Мой домашний любимец» и т. д. Устраивайте школьные выставки чаще!

✓ Предложите детям принести в школу пазлы, современные и необычные раскраски (например, пусть родители распечатают раскраски-антистрессы, которые увлекают даже взрослых) и пр. Сделайте общую игротеку.

И главное!

Как «нейтрализовать» смартфоны, чтобы они не отвлекали школьников от полезных занятий?

Сейчас появилось большое количество приложений, которые помогают юным (да и взрослым) гаджетоманам сфокусироваться на учёбе (работе), повысить её продуктивность (производительность), мотивируют общаться с друзьями, ежеминутно не отвлекаясь на свой смартфон. Об одном из них расскажем подробно.

«**Forest: Stay focused**» (скачать его можно в Google Play). Словно заправский лесник, пользователь устройства на Android или iOS должен приумножать зелёные насаждения на отведённой ему полянке (рис. 2). Сделать это и просто, и сложно одновременно — нужно отказаться от своего смартфона минимум на полчаса.

Интерфейс чрезвычайно прост: есть окошко, где по первому касанию появится росток. Над ним расположены мотивирующие лозунги вроде «Хватит отвлекаться!» или «Ты сможешь!», чтобы поверить в себя, если задача покажется слишком трудной. После того как зёрнышко отправится в землю, приложение запускает таймер на 30 минут. В течение этого времени использовать гаджет нельзя.

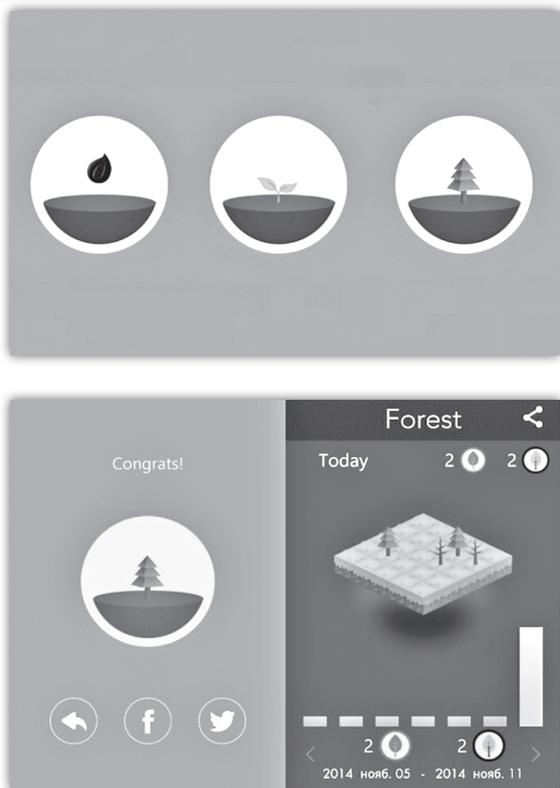


Рис. 2

Кнопка «сдаться» — только для экстренных случаев. Её применение не спасает дерево от печальной участи. В этом случае в диалоговом окне появится вопрос о твёрдости намерений пользователя убить росток. Дать положительный ответ смогут только бессовестные или очень зависимые владельцы смартфонов! Если свернуть «Forest: Stay focused» даже на минутку, даже чтобы просто проверить почту — маленькое милое деревце, произрастающее на экране, погибнет. А напоминание об этом жестоком убийстве в виде иссушенного ствола будет вечным доказательством слабых характеристик «лесника» в таблице

результатов приложения. Но в случае победы над собой зелени на опушке станет больше и больше.

Предложите детям вырастить дерево собственной силой воли, причём прямо в гаджете. А ещё лучше — устроить с друзьями долгосрочное соревнование: кто сможет вырастить самый густой лес.

Посыл «Forest: Stay focused» предельно ясен: возвращать собственную волю вместе с деревьями в виртуальном лесу. Ну чем не мотивация для школьников?

Учите ребёнка: хотя терпеть и трудно, но от ожидания можно также получать удовольствие. Начинайте заранее готовиться к праздникам, отпуску, возвращению папы из командировки: зачёркивайте дни в календаре, вместе фантазируйте, как всё пройдёт, рисуйте картины о будущем событии.