**Восемь способов победить зависимость от гаджетов**

**(для школьников и родителей).**

Устали, оттого что ребенок постоянно сидит с телефоном в руках, и не знаете, как переключить его на что-то другое? Мы вас понимаем. В новой книге «Подростки и гаджеты» (вышла в издательстве «Альпина Паблишер») доктор медицины, нейропсихиатр Тео Компернолле дает действенные советы, как приручить гаджеты. Со взрослыми они тоже работают.

**1. Удалите как можно больше заманчивых приложений, которые являются просто развлечением.**

Это, безусловно, лучший способ борьбы с ними. Все больше и больше молодых людей обнаруживают, что вполне могут обходиться без приложений социальных сетей, особенно если отключаются от них вместе со своими настоящими друзьями.

Дети в раннем возрасте и, конечно, подростки должны научиться каждый раз задавать себе вопрос: стоит ли это приложение того времени, которое я трачу на него? Чему я в нем учусь? Что я действительно получаю от него? Нет ли чего-то другого, чем я мог бы заняться в это время с большей пользой для себя? Это не обязательно должно быть очень серьезное занятие, например выполнение домашнего задания или учеба, это и хобби, например спорт или чтение. Ваш ребенок также может быть активным в интернете, вместо того чтобы часами пассивно пролистывать страницы: играть в групповые игры, писать тексты, фотографировать и снимать видео. Все это лучше, чем терять часы на пассивный интернет-серфинг. Еще лучше, если у ребенка будут занятия, совсем не требующие использования гаджетов.

Ваш ребенок также может устраивать «дни без приложений». Своего рода день детоксикации. Возможен и обратный вариант: принять решение использовать определенные приложения или игры только в определенные дни. Оба варианта — это шаг в правильном направлении, чтобы восстановить контроль над использованием технологий.

**2. Все еще хотите продолжать пользоваться приложениями, отнимающими время, но не импульсивно? Сделайте так, чтобы до них было как можно труднее добраться.**

Если вы не хотите удалить интересное, но неполезное приложение, даже если вы каждый раз тратите на него слишком много времени, вам нужно усложнить процесс его использования. Технологические компании используют торговый термин «минимизация трения» для описания того, как при малейшем намеке на интерес со стороны пользователей они максимально устраняют любые помехи и препятствия к использованию приложения.

Каждая задержка, заминка, путаница или малейшее раздражение или разочарование устраняются, якобы «для улучшения пользовательского опыта». В действительности они делают это, чтобы не дать нашему мозгу даже шанса подумать: «А действительно ли мне это нужно?» или «Не слишком ли долго я этим занимаюсь?». В то же время они хотят убедиться, что мы постоянно получаем дофаминовую подпитку. Отличный пример — бесконечная прокрутка. В конце страницы вам даже не нужно нажимать кнопку или касаться экрана, чтобы продолжить листать: новые страницы, видео или фотографии прокручиваются бесконечно, если нужно, часами.

Вы забываете, где находитесь и что делали, это похоже на транс.

На самом деле так оно и есть: как и в трансе, ваш думающий мозг отключается.

Ваш ребенок может извлечь из этого урок: ему нужно создать как можно больше «трений» — заминок и задержек, — чтобы на некоторое время выйти из своего транса и подумать: теперь достаточно. Таким образом он сможет сам вернуть контроль над своим вниманием.

Он может начать с того, что никогда не будет помещать приложения, отнимающие время, на домашний экран, а расположит их на много экранов дальше. Еще лучше — создать папку со всеми этими заманчивыми приложениями. Это делается очень просто: вы перетаскиваете приложение, которое хотите сделать более труднодоступным, поверх другого приложения, которое вы также хотите убрать с глаз долой, и это автоматически создает папку с этими двумя приложениями. Когда вы нажмете на эту папку, вы можете присвоить ей название, которое станет четким предупреждением (например, ВНИМАНИЕ), и присвоить ей непривлекательный цвет (предпочтительно темный). Затем вы можете перетащить в эту папку все приложения, привлекающие внимание, а затем переместить эту папку как можно дальше от домашнего экрана. В этом случае вам придется пролистать до десяти экранов, прежде чем вы доберетесь до нее. Таким образом, между импульсом использовать какое-то приложение и нажатием на него пройдет достаточно времени, чтобы передумать.

Еще один эффективный способ создания трения — просто удалить с телефона все отвлекающие приложения и пользоваться ими только через браузер. Если ваш ребенок также отключит автоматический вход, ему придется каждый раз вводить логин и пароль, а значит, возрастет вероятность того, что он возьмет верх над своим импульсивно-рефлекторным мозгом. Если вход в систему через браузер вызывает у него сильное раздражение, это признак зависимости, но также и доказательство того, что он поступает правильно и должен держаться. Исчезновение чувства раздражения, когда импульс не удовлетворяется немедленно, — лучшее доказательство того, что ребенок далеко продвинулся в своем освобождении от зависимости и превращается в хозяина своих приложений.

**3. Отключите все уведомления, мелодии и звуковые сигналы.**

Уведомления и push-сообщения — одни из самых мощных инструментов, которые используют разработчики приложений, чтобы помешать вашему ребенку стать хозяином своего телефона. Большинство push-уведомлений отправляются даже не людьми из списка друзей, а компьютерными системами, предлагающими ребенку информацию, которая, как им известно, привлечет его внимание, потому что он всегда кликает на подобные сообщения.

С помощью этих уведомлений и push-сообщений цифровые медиа, а не ваш ребенок определяют, где, когда, для чего и как долго он будет пользоваться их приложениями. Таким образом, он становится их заложником, работающим на них по несколько часов в день абсолютно бесплатно. Важным шагом на пути к овладению ребенком цифровой грамотностью является отключение всех уведомлений. Нужно хорошо подумать, прежде чем сделать исключение для тех из них, которые могут отвлекать ребенка вне времени, выделенного на работу с приложениями. Если он научится распределять работу по блокам и стратегически распоряжаться временем, которое тратит на телефон, обнаружится, что уведомления вообще не нужны.

В идеале преподаватели тоже должны научиться не ожидать от детей немедленного ответа на сообщения в школьном чате, так что даже эти уведомления можно поместить в блок работы с гаджетами и не просматривать их, например, после восьми вечера.

Если ваш ребенок делится чем-то в интернете, что нравится другим, это вызывает у него позитивные эмоции

Поэтому разработчики приложений стараются сделать процесс репоста как можно более легким, предпочтительно, чтобы от пользователя не требовалось больше одного нажатия или клика, а реакции на опубликованную информацию могли бы поступать уже через две секунды. После того как пользователь чем-то поделился, его, как правило, переводят на страницу, где уже ждет бесконечное количество новой информации. Более того, технологические компании могут таким образом тайно получать информацию о людях, с которыми ребенок общается в интернете. Научите его ограничивать обмен сообщениями и уж точно не делать этого вне согласованных блоков работы с гаджетами.

**4. Сделайте приложения на экране непривлекательными, настроив телефон на оттенки серого цвета.**

Внимание нашего рефлекторного мозга привлекается гораздо больше при помощи цвета, чем если экран настроен на оттенки серого. Невероятно, сколько исследований, времени, денег и усилий вкладывают технологические компании в изучение того, какие формы и цвета (и звуки) с наибольшей вероятностью отвлекут наше внимание от того, что мы делаем.

Почувствуйте, что происходит, когда вы переводите настройки экрана телефона в оттенки серого (монохромный режим). Спорим, все эти заманчивые приложения, фотографии и видео покажутся вам скучными и непривлекательными и вам будет легче освободиться от них?

Прежде всего бесконечная прокрутка фотографий и видео теряет всю свою притягательность, и именно в этом заключается смысл монохромной настройки.

Это также помогает бороться со страхом что-то упустить. В оттенках серого все те забавные вещи, которыми занимаются ваши друзья, пока вас нет рядом, выглядят гораздо менее привлекательно, чем в цвете.

Влиятельные люди, при помощи которых антисоциальные медиа завлекают вашего ребенка, также теряют большую часть своей притягательности. Как и игры, которые будут выглядеть гораздо менее интересными.

Еще одно преимущество: если настроить экран так, чтобы он работал в монохромном режиме, аккумулятор работает дольше. Сохранить батарейку помогает и пользовательская функция «Время сна». Меня самого довольно сильно раздражает телефон, если там все в оттенках серого, но в этом как раз и есть смысл.

**5. Подарите ребенку часы (не электронные!)**

Использование мобильного телефона в качестве часов — идеальный способ попасть в зависимость. Это как если бы человек, желающий избавиться от никотиновой зависимости, прикрепил часы к пачке сигарет. Каждый раз, когда вы берете телефон, чтобы проверить, который час, есть шанс, что вы тут же отвлечетесь на что-нибудь, особенно если у вас включены уведомления. Мне стыдно признаться, но я говорю из личного опыта: когда у меня недавно сломались часы, я использовал свой телефон, чтобы посмотреть, который час, и сам иногда попадал в эту ловушку.

Сообщения, приходящие через электронные часы, имеют тот же эффект вызывания зависимости. Или вы действительно считаете, что электронные часы были разработаны только для того, чтобы оказать пользователям услугу? Если вы так считаете, обязательно прочтите часть 5.

**6. Подарите ребенку будильник.**

Мобильному телефону вашего ребенка действительно не место в его спальне, рядом с кроватью или в постели. Если только он не пристрастился к нему, как к любимой кукле, или не хочет отвечать на сообщения ночью — что совершенно исключено. Я подробно объясняю причины этого в главах о сне на с. 151 и 262.

Тот факт, что телефон служит будильником, не является веской причиной для того, чтобы положить его рядом с кроватью. Простой будильник стоит гораздо дешевле.

Вы родитель, и бывают ситуации, когда вам действительно могут звонить в позднее время по срочному делу, но все равно установите функцию «Время сна». Вы можете настроить этот режим таким образом, что только в случае второго звонка с одного и того же номера в течение 15 минут ваш телефон зазвонит. Если ваша семья и родственники знают об этом, этого достаточно. Однако будить по ночам ребенка нет никаких причин. Его телефон должен быть выключен на ночь и лежать на кухне.

**7. Посоветуйте ребенку не решать проблему гаджетов в одиночку.**

Гораздо веселее учиться обходиться с технологиями, если делать это с кем-нибудь вместе. Лучше всего, чтобы в этом присутствовал соревновательный элемент. Вы можете сами включиться в процесс, вырабатывая новые привычки вместе с ребенком. Вы можете поощрять его делать это вместе с друзьями или привлечь всю семью. Позаботьтесь о том, чтобы можно было заслужить ценные призы, или придумайте какое-нибудь интересное занятие в качестве награды.

Если ребенок тянется к телефону от скуки — это признак зависимости. Научите ребенка не хвататься за телефон, когда ему скучно, а заняться чем-то другим, например найти (новое) хобби, которое не требует использования гаджетов. Ваш ребенок также может компенсировать недостаток дофамина адреналином, занимаясь спортом, и желательно на свежем воздухе, например катаясь на велосипеде или бегая. Но и в помещении можно делать силовые упражнения.

**8. Предоставьте вашему ребенку место и время, где он сможет спокойно пользоваться всеми приложениями.**

Метод вычитания, который является основой семейного «медиаплана», поможет вычислить, сколько времени можно отвести гаджетам. Вы можете увеличить или сократить это время, в зависимости от того, как хорошо ребенок умеет пользоваться технологиями.

**Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/zhizn/knigi/7614058-8-sposobov-pobedit-zavisimost-ot-gadzhetov-dlya-shkolnikov-i-ikh-roditeley**