

Как преодолеть зависимость детей от компьютера

Современного ребенка окружают цифровые технологии: планшеты, компьютеры, смартфоны, игровые приставки.... Все это может стать как источником развития ребенка, так и опасной игрушкой, если ребенок слишком увлечен ими.

Давайте разберемся, где грань и как не допустить привыкания.

ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ

Сегодня сложно представить себе ребенка, не имеющего мобильного телефона или не знакомого с компьютерными играми. С одной стороны, мы рады: ведь наши дети обгоняют нас в освоении технических навыков, они настоящие «цифровые граждане», растущие в информационную эпоху. Но есть и другая сторона медали – кажется, дети вообще больше не могут обходиться без компьютера.

Так, например, по данным Всероссийского исследования, проведенного Фондом развития Интернет, ежедневно пользуются сетевыми ресурсами 89% подростков и всего половина их родителей. Но, несмотря на то, что дети проводят за компьютерами так много времени, далеко не всегда они знакомы с правилами сетевой безопасности, умеют пользоваться цифровыми возможностями или готовы получать новые знания.

Откуда же берется увлечение детей электронными игрушками? К сожалению, причины надо искать в раннем детстве, когда родители, желая хотя бы ненадолго отвлечь капризничавшего малыша, предлагают ему поиграть в свой телефон, включают мультфильм, скачивают простейшие игры «для самых маленьких». Привычка погружаться в яркие картинки, пассивно поглощать информацию возникает очень быстро, а вот избавиться от нее гораздо сложнее!

ОСТОРОЖНО: ПРИВЫКАНИЕ!

«Зависимость ребенка от компьютера может выглядеть довольно безобидной, особенно на первом этапе, – убеждена Катерина ДЕМИНА, семейный и детский психолог - консультант. – Да, думают родители, сын увлечен компьютерными играми, но никакихстораживающих признаков пока не видно. Но важно эти признаки знать, помнить о них, чтобы вовремя принять меры. Чем младше ребенок, тем быстрее и проще он научится регулировать свое общение с гаджетами».

2–3 ГОДА

Есть одно правило, хотя и жесткое, но очень действенное: до трех лет ребенок с компьютером и планшетом не знаком. Мало того, о существовании компьютерных игр он тоже знать не должен, и мультфильмов, кстати, это тоже касается.

Причины лежат в области физиологии: мозг малыша просто не в состоянии эти данные воспринять и переработать, он не предназначен для такого способа «поглощения» информации, оценки движущейся картинки. В норме маленькому ребенку просто не должно быть скучно – он изучает мир вокруг себя другими способами, и возможностей огромное количество. Но, конечно, задача родителей – ему эти возможности показать.

5–6 ЛЕТ

Подростку ребенку, дошкольнику, очень нужна детская компания, и очень здорово, если она будет разновозрастной. Но подойдет и хороший детский сад, где с детьми занимаются, предлагают им побольше действительно интересных дел. В этом случае на компьютерные игры просто не останется времени – ребенок днем наиграется со сверстниками, дома почитает, пообщается с родителями, порисует и отправится спать. Дошкольникам крайне желательно ложиться спать не позже 20-21 часа: это требование физиологии, ведь усвоение мозгом новой информации происходит именно в ночное время, во сне.

7–10 ЛЕТ

Чем старше ребенок – тем больше он общается со сверстниками. Избежать появления «электронной» жизни уже очень сложно – но зато еще можно ее контролировать. Очень важно, чтобы у детей была и другая сфера жизни, реальная, настоящая, с интересными занятиями, кружками. А вот о том, какие место занимают в его жизни электронные «игрушки», с ребенком нужно договориться, выработав семейные правила использования телефона, компьютера и планшета.

Важно и то, что «договориться» в данном случае – это фигура речи: правила устанавливаются родители, и они же контролируют то, как они выполняются. Пусть ребенок проводит с гаджетом не более часа в день – и сюда входит все: и мультики, и телепередачи, и игры – просто он сам будет выбирать, как ему этим часом распорядиться.

11–14 ЛЕТ

Телефоны сейчас есть у всех детей, это вынужденная мера, надежное средство связи. Но не оставляйте его без вашего внимания: установите на

мобильник функции родительского контроля, запрет на отправку СМС на короткие номера, на рекламу. Ограничьте доступ в Интернет, возможности поиска – для всего этого есть технические средства. Да, не все возможно проконтролировать, но то, что можно, необходимо сделать. И ведите профилактические беседы (при этом лучше не обращаться напрямую к ребенку, но убедиться, что он слышит): например, расскажите мужу за ужином о том, как сын вашей знакомой случайно потратил на телефоне 10 тысяч рублей, соглашаясь пройти в игре все новые и новые уровни, и как опасна такая ситуация. Кстати, мальчики, например, больше склонны к зависимости, чем девочки, – так уж устроена префронтальная кора их мозга.

СПРАВИТЬСЯ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

Главное, что необходимо сделать – это взять ситуацию под контроль, понять, что есть проблема и признать ее. Следующий шаг родителей – установить рамки использования мобильного телефона, планшета и компьютера, ввести ограничения и помочь ребенку соблюдать новые правила.

Используйте специальные программы с функцией «родительского контроля», ограничивающие время нахождения в сети и предлагающие ребенку ресурсы, которые можно посещать. Договоритесь, например, о том, что во время приготовления уроков, вечером и ночью мобильник будет находиться у вас, чтобы не отвлекать ребенка.

Важно помнить: все эти шаги будут эффективны только при двух условиях:

- Родители должны быть больше «в реальности», а не в интернете: договоритесь с мужем, что телефон вы будете использовать по назначению, а не для игр, а за компьютер садиться, например, после 22.00, когда дети отправляются спать. Пусть для всех членов семьи, и взрослых, и маленьких, это станет правилом – не занимать себя электронными «игрушками» в любую свободную минуту.
- Второе условие – сохранить контакт с детьми, играйте с ними, общайтесь, обменивайтесь впечатлениями за день.

И, конечно, гораздо больше шансов быстро справиться с зависимостью у тех семей, где у ребенка уже был до этого опыт разнообразного досуга, если вы активно проводите выходные и каникулы, общаетесь с друзьями и близкими.

ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!

ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА УКАЗЫВАЕТ НА ТО, ЧТО ЗАВИСИМОСТЬ УЖЕ ПОЯВИЛАСЬ:

1. Отсутствие у ребенка других занятий: школьник стремится только к компьютеру, избегает любых других дел или просто пережидает, пока не разрешат снова вернуться к игре, не читает, не рисует, не занимается спортом.
2. Ребенок проводит в Интернете или за игрой более 4–5 часов.
3. Он плохо переносит время «в реальности», отсутствие возможности поиграть или «посерфить» в Интернете. Представьте себе, как поведет он себя в ситуации, когда компьютера просто нет? Вы уехали за город или просто дома отключили электричество на несколько часов? Если у ребенка явно портится настроение или – все еще хуже – он рыдает, всех обвиняет, ему явно очень плохо, это опасный симптом.
4. Школьная успеваемость ребенка резко снизилась: времени на уроки у него просто нет.
5. У подростка нет друзей. При этом малое количество приятелей не считается признаком зависимости: даже один или два реальных друга – это хорошо.
6. Ребенок отказывается проводить время с семьей, стремится остаться дома один. Он может даже отказаться от семейного отпуска на море, если там нет Интернета. Это означает, что тяга к играм уже побеждает естественную тягу ребенка к познанию, его любопытство.
7. Ребенок все время просится в гости к друзьям, и нет возможности выяснить, как он там проводит время. Важно быть в контакте с родителями сверстников, поддерживать отношения, знать, чем заняты дети.
8. Ребенок скрывает от вас свои занятия, быстро прячет телефон или закрывает ноутбук, выключает монитор, если кто-то входит в комнату.

Конечно, наиболее простой путь – выбрать «запрещающую» стратегию, ограничить время, проведенное «онлайн», использовать технические средства контроля. Но не менее важно и научить ребенка правилам безопасности в Интернете, показать его возможности.

<http://www.goodhouse.ru/>