

Дети, гаджеты и компьютер

Много говорится о том, что гаджеты, компьютер, планшеты плохо влияют на ребенка. Родители тревожатся за детей, боятся навредить, стыдятся желанию отвлечь чадо мультиком, чтобы отдохнуть. И это понятно, так как со всех сторон обсуждают негативные последствия гаджетов: ухудшение зрения, задержку развития, уменьшение резервов памяти, трудности с сосредоточением, смешение реальностей, снижение физической активности и так далее. Педиатры, психологи, учителя предлагают ограничивать количество времени, которое ребенок проводит за компьютером, телефоном, планшетом, но, как это осуществить, мало кто говорит. Просто запрет часто имеет совершенно противоположный эффект.

Давайте посмотрим, что происходит. Во-первых, все это (компьютер, интернет, смартфоны и планшеты) уже прочно вошло в нашу жизнь: работу, учебу, отдых, хобби.

Меняются сами отношения между родителями и детьми. В них появился электронный посредник. Гаджеты, а не родители, все чаще становятся источником знаний для ребенка, порой наставниками, дают возможность поиграть, пока родитель занят или не хочет играть с ребенком. Радионяни, браслеты для отслеживания ребенка, телефоны и другие устройства поддерживают у детей доверие к гаджетам, формирует привычку. Это норма для ребенка, который другого мира и не видел.

И с этим придется смириться. Мир уже изменился! Не исключено, что ваш ребенок, который проводил за компьютерными играми много времени, станет самым приспособленным взрослым к новой реальности. Если посмотреть на профессии, которые считаются профессиями будущего, то большинство из них связаны с интернетом и/или технологиями.

Во-вторых, ребенок не просто так проводит много времени там в телефоне и не потому, что это устройство является чем-то плохим, злым и вредоносным. Это просто предмет, инструмент, который служит для облегчения жизни человека, для его удобства. Важно разобраться, что же ребенок получает, сидя за компьютером, какую свою потребность удовлетворяет. Это бегство и избегание чего-то или, наоборот, получение того, чего в жизни не хватает. Например, у подростка одна комната с родителями, а хочется своего отдельного пространства, границы которого не нарушают. Таким пространством может стать компьютерная игра, в которую тот уходит с головой.

Иногда проще увидеть зло в компьютере и назначить причиной всех бед гаджеты, чем разобраться, что за этим. А разобраться придется, если родители хотят что-то изменить!

А что же все-таки можно сделать?

Вот некоторые из моих размышлений на эту тему, многие из которых подтверждены, в том числе и родительским опытом.

1. Не акцентировать внимание на этой деятельности

Пусть гаджеты будут одним из вариантов для времяпрепровождения, таким же, как гуляние и рисование, спорт и общение с друзьями. И в доступе у ребенка будет все одинаково. Отдельно выделяя эту деятельность, родители и ребенку показывают, что это что-то особенное.

2. Парадоксально, но все-таки разрешить

Запрет порождает интерес, особенно, когда сами родители не вылезают из-за компьютера по работе или все время в телефоне. Знаю истории взрослых, которым в детстве не разрешали играть в компьютерные игры, чем только подогрели интерес к этому процессу. Будучи ребенком, они смотрели на родителей и мечтали стать взрослыми, чтобы сидеть в интернете, телефоне, за игрой столько, сколько захотят. Так и получилось, к сожалению.

Если запрет - это ваш единственный способ повлиять на ваше чадо и наказать его, то просиживание штанов за компьютером становится очень ценным для ребенка, а еще способом выразить протест и злость родителям. И он этим будет пользоваться, осознанно или нет!

Тогда не запрещать, а объяснять последствия: почему так не надо и как лучше. И, скорее всего, повторять и объяснять много раз понятными для ребенка словами.

3. Четкие правила

Если вам все-таки важно ввести ограничения, то разработайте четкие границы, когда, сколько и как ребенок может пользоваться компьютером, интернетом, телефоном. Это должно быть понятно и ясно. Если правила меняются, последствия за нарушения каждый раз разные, у родителей разные мнения относительно вопроса, то ребенку будет сложно сориентироваться.

А затем остается напоминать про эти правила, сигнализировать, когда время заканчивается.

4. Понять, что ребенку не хватает, и предложить варианты

За привязанностью к гаджетам часто скрывается нехватка общения с друзьями, недостаток внимания родителей, любви, личного пространства или чего-то ещё. Как эта потребность может быть удовлетворена в ваших условиях жизни? Что ещё предложить ребенку?

Скорее всего, это вполне выполнимые задачи: быть более эмоционально доступным во время общения с ребенком или соблюдать его личные границы.

5. Научить ребенка безопасному использованию

Снизить родительскую тревогу помогут правила безопасности в сети и понимание, например, влияния экрана на физиологию человека. Придется разобраться с яркостью экрана, размером и расстоянием от него. Научить ребенка рассчитывать свое время. Спокойно объяснить, не запугивая ребенка, какую информацию не стоит про себя размещать в интернете, как общаться с незнакомцами и так далее. Про это есть видео в интернете, организуются специальные занятия для детей.

6. Вместе пользоваться

Игры, в которые играет ребенок, навыки ребенка в компьютерных технологиях могут стать темой для разговора. Никогда не интересовались, какого персонажа выбирает ребенок, что ему нравится делать, какие задачи решать и что преодолевать? Возможно, такое обсуждение вас сблизит, а большее понимание интересов ребенка прольет свет на то, какой он. Это может снизить ваше беспокойство, улучшает взаимопонимание. Только интерес должен быть искренним.

7. Осознать свои ожидания от ребенка

Есть вероятность, что так ребенок распоряжается своим свободным временем, на которое имеет право. А что бы вы хотели, чтобы он делал вместо? Чем бы другим занимался? Практически каждому родителю приходится встречаться с реальностью, что ребенок будет отличаться от внутреннего представления о некоем идеальном ребенке. Все равно есть те вещи, которые бы хотелось видеть в нем, а в реальности по-другому.

8. Знать, когда бить тревогу

Часто родителей пугают компьютерной зависимостью. Вот несколько признаков, обнаружив которые, стоит проконсультироваться со специалистом:

постоянные навязчивые мысли о времени за компьютером;

когда нет других способов радоваться и получать удовольствие от жизни;

почти невозможно прерваться, даже когда очень надо;

раздражение, тревога, повышенная возбудимость, если нет возможности сесть за компьютер в ближайшее время;

замечаете, что за компьютером ребенок проводит слишком много времени, не осознавая своих физиологических потребностей, отсутствие сна.

Конечно, в каждом конкретном случае стоит внимательно разбираться.