

Компьютер и телефон в жизни ребёнка

Современный мир сложно представить без компьютеров, планшетов, телефонов и других гаджетов. Все эти устройства очень быстро захватили наше внимание и продолжают вторгаться в нашу жизнь.

Конечно же, цель этих устройств облегчить жизнь человека, но бывает, что этих устройств в жизни становится слишком много, и если взрослый зрелый человек может пользоваться гаджетами как помощниками, то детям часто они заменяют реальный мир, способствуют возникновению компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость - это, когда ребенок сидит 3-4-5 часов за компьютером. Ночью, когда родители засыпают, включает компьютер и практически до утра играет в онлайн игры. Утром просыпается разбитый, он заснул в 5 утра и все это время его эмоциональная сфера была перегружена. Приходит из школы и сразу в игру, в соцсети и так каждый день.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

1. Реализация потребности в уважении. Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих
2. Способ реализации своих способностей и талантов (математика -2, русский -2, физкультура -2, но зато в игре он - лучший)
3. Возможность получать желаемое с минимальными усилиями (для того, чтобы научиться подтягиваться 10 раз нужно 3 месяца регулярных тренировок, для того чтобы обучить подтягиваться своего героя в игре нужно 5 минут)
4. Отсутствие у ребенка навыков самоконтроля
5. Способ отреагирования негативных чувств (если в семье есть запрет на определенные эмоции и чувства, например, гнев и страх, в игре можно и злиться, и бояться)
6. Получение позитивных чувств (бывает так, что в семье часто нет места радости, только упреки, угрозы, крики и прочее, а игра, это единственное место, где есть место радости)
7. Замкнутость ребенка. Малообщительный ребёнок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный

вакуум, не принимаемый сверстниками, также подвержен риску компьютерной зависимости.

8. Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.

Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир

Как же использовать гаджеты без вовлечения в зависимость, без разрушения личности детей.

Лучшая стратегия — возглавить и руководить процессом! Так же, как мы вводим детей в социум, объясняя правила, предупреждая об опасностях, мы должны ввести детей в виртуальный мир.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

Нужно определиться, что:

1. Компьютер (планшет, телефон) — не запретный плод, не кнут и не пряник. Это рабочий инструмент. Такой же, как пылесос. Его можно использовать для работы, учебы, общения и развлечений, соблюдая технику безопасности.
2. Компьютерные игры — существуют. И это не вселенское зло. Но игры — играм рознь. Есть стратегии, головоломки, обучающие и развивающие программы. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
3. Личный пример. Если родители весь день у компьютера с телефоном в руках — почему дети должны хотеть чего-то другого? Расскажите о том, чем вы занимаетесь, покажите программы и их возможности.
4. Учите детей осознанному подходу. Мы сами выбираем, что читать, смотреть, изучать — и в этом большое преимущество компьютера перед телевизором.
5. Определите время пользования устройствами так же, как все остальное: время сна, прогулок и занятий (временные нормы для детей 7-12 лет — 30

минут в день, но не ежедневно; 12-14-летние могут проводить 1 час в день; от 14 до 17 лет — 1,5-2 часа)

6. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы). В жизни ребенка должно быть что-то интересное помимо интернета и компьютерных игр.

7. Приобщайте к домашним обязанностям.

8. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.

9. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

10. Не дайте гаджетам разрушить живые отношения в семье. Спеть вместе караоке, покататься на роликах или поиграть в настольные игры — в жизни еще очень много всего интересного! Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.

Устраивайте семейные посиделки, например семейный завтрак или ужин, когда вся семья собирается за столом разговаривают, обсуждают; семейные вылазки на природу, озера, лес, санки, прогулки, велосипеды и прочее. Говорите ребенку о его сильных сторонах, о том, что Вы его любите и цените.

Что делать, если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

1. Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к негативным последствиям..

2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.

3. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.

4. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их

выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путём до установления нормы.

5.Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала — к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.

6.Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребёнка, частично изменив его сознание. Обязательно найдите специалиста, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.

Пусть Ваш дом будет уютным, надёжным и защищенным местом, где ребёнку комфортно и спокойно.