

Ребенок и компьютер: как вернуть его в реальный мир?

Почему они предпочитают компьютеры?

1. Один на один с компьютером ребенок приобретает свободу, которой ему может не хватать в реальной жизни. Снимается родительский контроль; обычные нормы поведения, требующие напряжения, координации, учета интересов других, меняются на правила игры, которыми управляет сам ребенок. Из зависимого исполнителя он превращается в активного игрока. Эта иллюзия управления реальностью — самый сильный мотив компьютерных игр. Особенно для мальчиков, которые стремятся расширить свои возможности, пространство и повысить свой психологический статус. Они получают шанс стать победителями в виртуальном мире.



2. Игры до известной степени стимулируют воображение, вовлекая детей в новые подвижные, яркие миры. Неизученным, но явно действующим является гипнотический эффект экранных технологий. Подвижные картинки, как и любые движущиеся предметы, могут завораживать, приковывать внимание. Высокая концентрация на игре сродни гипнотическому погружению в сон. Время в таком состоянии летит незаметно, а пространство сужается до рамки экрана.

3. Манипуляции с компьютером производятся легко. Легкость, с которой совершаются сложные операции, чрезвычайно привлекательна для ребенка, которому все пока дается с трудом. Она очаровывает и некоторых родителей, чье детство прошло без компьютера. Им кажется, что их дети — маленькие гении и наделены особыми способностями. И детей подбадривает чувство превосходства над взрослыми.

4. Большинство игр построено по принципу сериала: заканчивается одна сессия — начинается другая, еще интереснее. Разработчики игр стараются изо всех сил сделать игру бесконечной, чтобы в нее можно было играть снова и снова.

5. Персонажи игр исключительно привлекательны. С главным героем, который движется к цели, преодолевая трудности, приятно идентифицироваться, за ним интересно следовать, с ним почти всегда ждет победа.

6. Компьютерная игра, как всякая азартная игра, сопровождается выработкой гормонов. Игры — это симуляторы не столько миров, сколько определенных ярких переживаний, сильных эмоций. Зависимость от игр — это гормональная зависимость. Если в реальной жизни ребенок не получает сопоставимых по силе эмоций, он предпочтет игру на компьютере.

7. Компьютерные игры тренируют оперативное внимание и память. Дети любят учиться чему-то новому, а потом демонстрировать свои способности. Им приятно ощущать, как быстро появляются навыки.

Как совместить реальную и виртуальную жизнь ребенка?

1. Для начала решите: что значит компьютер в вашей семье, в жизни любого человека? Заветный приз? Показатель благосостояния? Окно в мир? Технический помощник? Приспособление, делающее жизнь удобней? Преувеличение значения компьютера взрослыми повышает его значимость в жизни ребенка. Преувеличенные страхи перед компьютером играют ту же роль. Превознося компьютер, мы создаем вокруг него ореол сверхзначимости. Спокойное, почти равнодушное отношение к технике позволяет использовать ее с большим умом, аккуратностью и пользой. А главное, не приведет к такой деформации системы ценностей, при которой обожествляется бездушная «железяка» с проводами.

2. Низкая самооценка у ребенка — вот почва для формирования любой нежелательной зависимости. Если приятных стимулов, которые доставляют радость, успокаивают, подбадривают, удивляют, смешат, вдохновляют, в жизни слишком мало, любое удовольствие, в том числе игра на компьютере, может вызвать зависимость. Это значит, что, не только преувеличивая значение компьютера, но и недооценивая себя, своего ребенка,

мы толкаем его довольствоваться ролью простого исполнителя чужих программ, в том числе компьютерных. Большого ему и не надо. А низкая самооценка — результат слабой родительской любви.

3. Компьютер займет особое место в жизни ребенка, если у него нет друзей и других существенных связей с миром. Это настоящая проблема в эпоху индивидуализма и жизни в больших густонаселенных городах. Если у вас есть хоть какая-то возможность создавать условия для совместных игр, пребывания в группе сверстников, не упускайте ее.

4. Нормативы пребывания ребенка перед экраном примерно таковы. До 3 лет никаких компьютеров и приставок! Хотя бы до 3 лет... Потому что реальности трудно конкурировать с виртуальным миром, в котором отфильтровано все неинтересное и собрано все самое «прикольное». После 3 лет время игры должно быть дозировано и составлять максимум полчаса, лучше в перебивку, по 15 минут. Вы можете завести правило: «Компьютер только по выходным!», «Или компьютер, или телевизор!», «Играем только вместе!». Такие правила — основа культуры использования информационных ресурсов.

5. Правило «Играем только вместе!» особо важно, поскольку гарантирует включенность взрослого в процесс игры. Но главное, мы учим ребенка манере игры, моделируем отношение к компьютеру. Детям легче справиться с непреодолимым желанием играть еще и еще, если они видят, как останавливаются взрослые. Поставьте рядом часы, объясните, что ограничение времени — это условие игры.

6. Как ответить на вопрос ребенка, зачем ограничивать время? В 4 года можно рассказать сказку про обезьянку, которая очень любила апельсины, но обьяелась, и у нее заболел животик. Напомните, что у человечков есть не только голова и руки, которые так нужны для компьютера, но и ножки, спинка, животик. Им тоже хочется поиграть, побегать, попрыгать. Иначе вырастет не человек, а головастик со слабым тельцем. На малышей это производит впечатление! Ставьте в очередь подвижные игры и компьютерные. Дети любят то и другое и спокойно переключаются с одного интересного занятия на другое.



Что Вы можете сделать, чтобы помочь ребенку преодолеть компьютерную зависимость:

- Вместе с ребенком оговорите тот предел времени, которое он может проводить за компьютером.
- Можно установить специальную программу, которая через определенные интервалы времени блокирует на 15-20 минут клавиатуру и мышь так, что их использование становится невозможным.

- Договоритесь с ребенком о таких днях, в течение которых он вообще не будет включать компьютер.

- Попробуйте найти такое занятие для ребенка, которое будет приносить ему не меньшее удовлетворение и радость. Очень хороши для этого совместные с родителями мероприятия.

- Договоритесь с ребенком о каких-то чувствительных для него санкциях за несоблюдение оговоренных правил.

- Следите за тем, чтобы оговоренные правила выполнял не только ребенок, но и Вы сами.

- Не позволяйте себе делать то, что не позволяете делать ребенку.

- Поощряйте ребенка за соблюдение им правил.

- Скажите ребенку о том, что он всегда может обратиться за помощью к Вам, если его собственной силы воли окажется недостаточно.