

Ребенок и компьютер: ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ

Быть родителями очень непросто. Далеко не всегда семье удается самостоятельно разрешить возникшие в процессе воспитания трудности. Психологическое сопровождение родителей позволяет благополучно преодолеть эти проблемы, повысить психологическую грамотность в вопросах возрастной психологии, психологии воспитания и здоровья. А также способствует развитию и укреплению взаимодействия между родителями и школой.

В московской школе № 1223 уже не первый год реализуется уникальный проект «Школа мудрого родительства», целью которого является работа по предупреждению потенциальных сложностей, освоению эффективных способов взаимодействия в семье через расширение возможностей понимания себя и своего ребенка. В проекте реализуется еще одна немаловажная задача – профилактика возникновения проблемных ситуаций, которые могут привести к различным негативным проявлениям у детей и подростков. Родителям очень важно получить своевременную профессиональную помощь специалистов, поддержку со стороны родителей, испытывающих похожие трудности, поделиться друг с другом опытом преодоления этих трудностей, приобрести позитивный настрой и желание воплощать полученные знания и навыки в повседневную жизнь.

«Школа мудрого родительства» позволяет реализовать эти потребности с помощью регулярных лекционно-практических встреч, в групповой работе и путем «живого» диалога. На одной из таких встреч на тему: «Ребенок и компьютер: возможные риски» побывал наш корреспондент. Занятия вели педагоги-психологи Елена Геннадьевна Еринчук и Татьяна Владимировна Власова.

«Компьютер, несомненно, является



«Белый лист». Психолог пояснила: «Этот чистый лист бумаги подобен ребенку, который приходит в наш мир неискушенным и наивным. И та среда, та культура, в которой растет и воспитывается маленький человек, все то, что «наносится» на этот «белый лист» бумаги, неизбежно оказывает на него колоссальное влияние, формируя его личностные качества и особенности характера. Компьютер является частью этой среды, активно воздействуя на подрастающего ребенка. И его влияние может быть как положительным, так и отрицательным. Мы можем убедиться в этом в ходе следующего упражнения».

Родителей попросили вытянуть карточки с различными социальными ролями, и не называя ее, попытаться объяснить, для чего именно этому человеку необходим компьютер. Остальных участники должны были по описанию угадать, о ком идет речь.

Среди предложенных ролей были намеренно введены отрицательные персонажи, а также незащищенная часть населения – дети, подростки, люди с ограниченными возможностями. Когда все карточки были разобраны, ведущий предложил каждому, с позиции доставшейся ему роли, выбрать себе партнера для общения. В результате выяснилось тревожное обстоятельство: никто не хочет взаимодействовать с асоциальным персонажем в реальной жизни, однако Интернет позволяет преступнику беспрепятственно вступать в общение с теми, кто выбран им для осуществления своих преступных намерений, пряча за различными

неотъемлемой частью нашей повседневности, а компьютерная грамотность – требованием современной жизни и образования. Сегодня наша задача разобраться и понять, где заканчивается польза от компьютера и начинается его вредное воздействие на ребенка» – отметила Елена Геннадьевна Еринчук, начиная очередное занятие «Школы». Затем родителям было предложено упражнение-метафора

масками («никами») свое истинное лицо и подлинные мотивы общения. В поле его зрения могут попадать дети и подростки, не имеющие достаточного жизненного опыта и возможности своевременно распознать, кто скрывается по другую сторону монитора. «Задача родителей – всегда оставаться для своего ребенка близким другом, которому он доверяет и которого включает в свой круг общения. Это позволяет родителям лучше понимать своего ребенка, знать тех, с кем он общается, вовремя реагировать на появление сомнительных знакомых, в том числе и в виртуальном пространстве», – подвела итог Татьяна Владимировна Власова.

Продолжая тему возможных рисков, ведущие отметили влияние компьютера на физическое здоровье ребенка, его психику, личностное развитие в целом. «Родители, обладая знаниями о возможном негативном влиянии на ребенка чрезмерного и неконтролируемого использования компьютера, должны внимательно относиться к тому, сколько времени ребенок проводит у монитора, какие при этом посещает сайты, какие выбирает игры, музыку, фильмы и прочее. При этом родители должны ориентироваться на возраст своих детей, особенности их школьной и внешкольной деятельности, индивидуально-психологические характеристики», – порекомендовали они.

«В случае, когда использование компьютера перешло в навязчивую непреодолимую потребность и сопровождается социальной дезадаптацией, в большей или меньшей степени можно говорить о таком явлении, как компьютерная зависимость, весьма распространенная в сегодняшней детской и подростковой среде». Родителей проинформировали о стадиях и признаках компьютерной зависимости, подробно описав их проявление на физиологическом, поведенческом и эмоциональном уровнях.

Участники «Школы мудрого родительства» пытались ответить на вопрос: «Почему в какой-то момент ребенок начинает отдавать предпочтение миру виртуальному, сокращая свою социальную активность, отодвигая на задний план другие интересы, учебу в школе, общение со сверстниками?». Поиск ответа побудил родителей осознать собственную ответственность, влияние воспитания и семейной ситуации на выбор ребенка. Участники признали огромную степень родительского влияния, которое зачастую способствует невольному приобщению ребенка к компьютеру, делая его «удобным» для семьи, освобождая родителей от части воспитательных функций.

Тренинговое упражнение «Коллаж се-

мейных увлечений» как раз и было направлено на поиск альтернативных видов совместного времяпрепровождения, которое предполагает различные формы семейного досуга. Родители вспоминали собственное детство, в какие игры они играли, чем увлекались, и что сейчас из этого они могут предложить своим детям. Современные возможности позволяют родителям показать ребенку все многообразие мира, множество путей для его развития и самореализации, – подчеркнули ведущие, подводя итоги занятия. В конце «урока для взрослых» все родители получили специальные памятки Признаки компьютерной зависимости.

Признаки компьютерной зависимости

Родителей должны насторожить следующие обстоятельства:

- когда родители просят ребенка отвлечься от игры на компьютере, он выражает явное нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, он становится раздражительным;
- ребенок не способен запланировать время окончания игры на компьютере;
- ребенок тратит много денег на обновление компьютерных программ, постоянно приобретает новые игры;
- забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- играя или работая на компьютере, подросток ощущает эмоциональный подъем;
- подросток предвкушает, продумывает со всеми подробностями свое будущее нахождение в мире компьютерной фантастики, мечтает о скорейшем начале игры;
- начинает пить, есть, учить уроки, не отходя от компьютера;
- ребенок проводит ночи за компьютером;
- начал прогуливать школу, чтобы посидеть за компьютером;
- как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;
- забывает поесть, почистить зубы, причешаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости

1. Всегда оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Так, до пяти лет ребенка допускать до компьютера не рекомендуется, он должен познавать мир без вмешательства искусственного интеллекта. Начиная с 5-7 лет, ребенку можно знакомиться с компьютером, но желательно не более 2-х часов в день, по 15-20 минут с перерывами. При этом надо объяснить ему, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок уже может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.

2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок учился общению с различными людьми, видел различные способы времяпрепровождения.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие, активные, моделирующие и прочие игры.

7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример. Если вы договорились, что ребенок будет использовать компьютер в течение 30 минут, то вы сами не должны использовать его дольше. Либо аргументировать свои действия, объясняя их доступным для ребенка языком.

Если развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности ребенка, повышать его самооценку, показывать ему различные формы досуга и совместного времяпрепровождения, то, возможно, он не будет стремиться в другую, виртуальную реальность!