

Как оторвать ребёнка от компьютера?



21 век называют веком компьютерных технологий. В связи со стремительным развитием цифровой индустрии у людей появилась масса новых возможностей, а вместе с ними и новых проблем. Одна из них – чрезмерное увлечение детей компьютером и, как следствие, интернет-зависимость.

Компьютер в настоящее время – это огромное количество разнообразных ресурсов, которые интересны и детям, и взрослым: социальные сети, онлайн-обучение, компьютерные игры, чтение, просмотр фильмов, прослушивание музыки или тематических подкастов и многое другое.

У компьютера (и цифровых технологий в целом, находящихся и в планшетах, и в мобильных телефонах) — масса положительных сторон, в том числе и удовлетворение множества потребностей подростков:

- Потребность в общении. Не секрет, что в подростковом возрасте ведущей деятельностью является интимно-личностное общение со сверстниками. С появлением в нашей жизни социальных сетей удовлетворять эту потребность стало намного проще.
- Потребность в познании. Сейчас, чтобы получить информацию о космосе, например, уже не нужно идти в библиотеку. Достаточно открыть поисковик и найти образовательные сайты, дающие полную информацию по интересующему вопросу. Видео, аудио, текстовые форматы намного упрощают удовлетворение потребности в познании.
- Потребность в принятии. Даже простой лайк на фотографии и поддержка комментарием на форуме помогают подросткам удовлетворять свою потребность в принятии, что необходимо для их психологического комфорта.
- Потребность в отдыхе и развлечениях. Почему-то многие обесценивают эту потребность, но она настолько же значима, как и потребность в познании, например.

В увлечении видеоиграми тоже можно выделить немало положительных аспектов:

- Развитие логического и пространственного мышления. В большинстве игр необходимо продумывать вперед несколько ходов, выявлять риски, разгадывать загадки и проходить логические квесты, строить что-либо в пространстве, и всё это неплохо развивает логику и пространственное мышление.

- Развитие мелкой моторики пальцев рук. Компьютерная мышка, клавиши, кнопки мобильного телефона – все эти мелкие детали благотворно влияют на развитие мелкой моторики.
- Способность быстро принимать решения. Онлайн-игры настолько стремительны, что у игрока не остается времени на размышления, решение нужно принимать здесь и сейчас. Впоследствии это умение переносится и на реальную жизнь тоже.
- Удовлетворение потребности в общении. Онлайн-игры проходят в пространстве коммуникации, и игроки могут общаться друг с другом во время игры, тем самым удовлетворяя эту потребность.

Читайте также

Теперь посмотрим на «обратную сторону медали» — компьютерную зависимость, которую в России в июне 2018 года признали заболеванием и внесли в Международную классификацию заболеваний. Согласно этой классификации, расстройство звучит как «нарушение, вызванное патологическим влечением к играм». Об Интернете и социальных сетях пока что речи нет, но, возможно, это лишь вопрос времени.

Формирование зависимости

Механизм зависимого поведения формируется поэтапно.

1. Уход от реальности. Это основополагающий механизм формирования зависимости, проявляющийся в переносе всех потребностей, целей, желаний, стремлений и чувств из реального мира в виртуальный. Происходит своего рода замещение реальности, при котором человек проявляет активность исключительно в виртуальном мире, так как в нем он становится более успешен, нежели в реальном.
2. Принятие роли. При этом феномене человек идентифицирует себя с тем героем, которым он является в формате видеоигры или в социальной сети. У человека постепенно исчезает его «Я», а остается только роль в виртуальном мире. Самочувствие улучшается лишь при включении компьютера и погружении в виртуальный мир.
3. Состояние потока. Это состояние погружения, при котором реальный мир человек не замечает. Ничего негативного в этом состоянии, взятом отдельно, нет – каждый из вас хоть раз переживал его, читая интересную книгу или просматривая захватывающий фильм. Всем знакомо это чувство, как будто вы находитесь в центре событий, в своих фантазиях вместе с героями книги или фильма. А потом вдруг вы понимаете, что на самом деле вы сидите у себя дома на кухне. Это и есть состояние потока, которое зависимого человека погружает настолько, что реальный мир перестает для него существовать, он может даже забыть об удовлетворении самых базовых потребностей – сон, еда.

Как уберечь ребенка от формирования зависимости и оторвать от компьютера, если он проводит в виртуальном мире слишком много времени?

Важно следить, чтобы у ребенка удовлетворялись его потребности в реальном мире. Выше перечислены потребности, за удовлетворением которых нередко дети уходят в виртуальный мир.

Ребенку, а особенно подростку, просто необходимо общаться и наслаждаться миром коммуникации. В возрасте 10-17 лет тинейджеры познают себя и окружающий мир сквозь призму общения, и если нарушить это природное явление, то дальнейшее развитие может пойти по патологическому пути, в том числе, по пути ухода в виртуальную реальность.

Нужно принимать своего ребенка. Не принимающая и критикующая мать – это фактор, влияющий на формирование интернет-зависимости. Родительская роль заключается в принятии, в умении поддержать, помочь, не обесценивая переживания ребенка, и любить его, несмотря ни на что.

Обязательно разрешать отдыхать. Человек, испытывающий дефицит в отдыхе и развлечениях, будет сбегать из этого мира в тот, где такая возможность есть. Ребенок сам должен решить, каким будет этот отдых – активным или пассивным. Если малыш хочет полежать на кровати, позвольте ему это сделать, не настаивайте на чтении или горных лыжах.

Обратите внимание на то, чем ваш ребенок занят в виртуальном мире. Перенесите это увлечение в реальность. Он создает коды для новых игр? Предложите ему пойти учиться программированию. Изучает архитектуру внутри компьютерной игры и строит модели? Пригласите его в школу архитектуры и моделирования. Общается с любителями той же музыки, что и он? Купите ему билет на концерт. Абсолютно все увлечения имеют свою альтернативу в реальном мире, просто нужно ее найти. И помните: компьютер – не всегда зло!

Дерий А.В., воспитатель
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 177»