

Компьютерной зависимости у ребенка не будет, если... 5 шагов

Как отобрать у ребенка планшет? Начать с себя

Содержание:

- Ограничивать компьютерное время для ребенка — ваша обязанность
- Чтобы избежать компьютерной зависимости, начните с себя
- Сколько можно играть на компьютере и планшете детям?
- Игры на компьютере или личное время?
- Компьютерная зависимость... у мамы

В течение учебного года родителям обычно удается контролировать время, проведенное ребенком за компьютером или планшетом: школьные будни плотно заполнены тренировками, репетиторами, уроками. Летом большим спросом пользуются детские лагеря "без гаджетов". Если же ребенок предоставлен сам себе, без умения самостоятельно контролировать компьютерное время никак не обойтись. Как действовать родителям с самого детства, чтобы избежать компьютерной зависимости у подростка? Рассказывает Жанна Засыпкина, перинатальный и семейный психолог, зам. главного врача клиники Маршака по реабилитационной работе.



Стоит понимать, что мира без "цифры" уже не будет. Он изменился навсегда и сделал это очень быстро. Мы же не можем измениться в одночасье. Так же, как не можем не признать тот факт, что гаджеты прочно вошли в нашу жизнь — и странно в отношении детей накладывать на них мораторий. С другой стороны, интернет, телефон и скайп отняли у нас и наших детей возможность живого общения. Отсюда — огромное количество нервных расстройств, депрессий среди подростков и молодых людей. Увы, многие из них не просто одиноки — они не научились коммуникации.

Поэтому что бы ни говорили про наступление эпохи гаджетов, про то, что "дети теперь другие", стоит все же понимать: здорового общения с семьей, обретения реальных друзей и социальных связей, познания мира через визуальное и сенсорное восприятие никто не отменял. Итак, что важно помнить, занимая малыша игрой на планшете или покупая ребенку смартфон?

Ограничивать компьютерное время для ребенка — ваша обязанность

У детей нет чувства опасности, они не способны понять, почему в их возрасте проводить много времени за планшетом — вредно для здоровья. Вы и только вы, будучи взрослым зрелым человеком, можете взять на себя ответственность и регламентировать "общение" с гаджетами. Не ругать, не запрещать, а объяснять и устанавливать четкое время для игр.

Чтобы избежать компьютерной зависимости, начните с себя

Вы злитесь, что ребенок весь вечер играет в "Майнкрафт", но обратите внимание, чем в это время занимаетесь вы. Наверняка то в фейсбук заглянете, то в инстаграм фото запостите, то почту проверите. Плюс, я уверена, продолжаете еще и деловую переписку (а когда ж еще, если надо срочно). Или даже работаете до 12 ночи, и для вас это нормальный график.

Это все очень понятно — тех же детей нужно кормить, одевать, обучать, то есть без работы никуда. Но я все же предлагаю воспитывать в себе и собственной семье культуру общения и культуру взаимодействия с гаджетами. А именно: не тащить домой работу. Не сидеть вечерами, уткнувшись в компьютер или мессенджер.

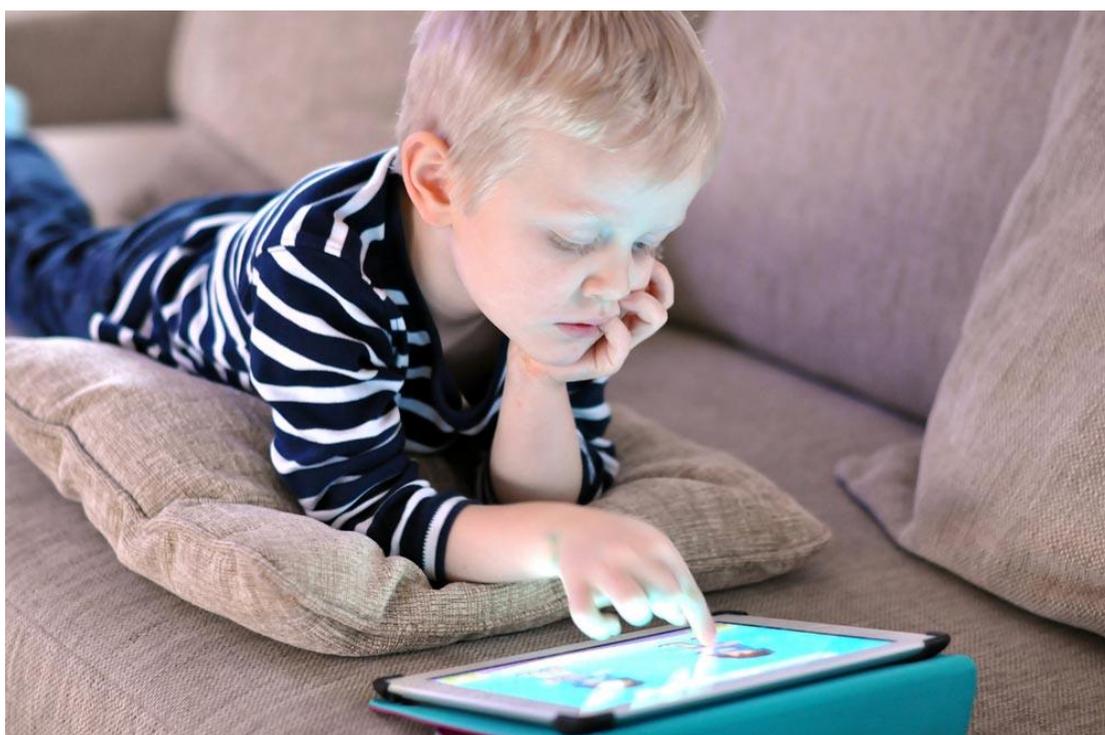
Проводить досуг с семьей — рассказывать друг другу, как прошел день, печь хлеб или просто ничего не делать.

Попробуйте один вечер вообще не брать в руки телефон. Сначала будет сложно, но вскоре вы поймете, как много всего упускаете, отвлекаясь на сообщения. Если вас беспокоят по работе, вспомните про личные границы. Их важно отстаивать. Вас не имеют права беспокоить во внерабочее время. Это время для себя, семьи, хобби.

Сколько можно играть на компьютере и планшете детям?

Итак, вы регламентировали свое время общения с гаджетами дома. Теперь можно приступать к детям. Они, кстати, уже настроены на правильную волну — видят, что вы открыты для общения. Что проводить досуг можно, не только сидя в телефоне.

До трех лет детям вообще нельзя давать гаджеты. В этом возрасте малыш должен познавать мир, исходя из практического опыта: из того, что он видит, слышит, ощущает, осязает. И первое впечатление от мира должно быть реальным, а не виртуальным. Компьютер, как вы понимаете, стирает эти границы.



С трех лет (хотя есть и такие специалисты, которые категорически запрещают давать ребенку планшет до семи лет), так уж и быть, но опять же **дозированно**. Я думаю, запрет — неверная мера. Нужно понимать, в какое время мы живем. Невозможно запретить то, что уже вокруг и внутри нас. Вот попробуйте запретить себе мобильный телефон со всеми его приложениями и соцсетями.

С детьми до 7 лет я бы посоветовала следующее:

- разрешать играть и смотреть мультики только на **специальном детском планшете** — так вы будет знать, что именно смотрит ребенок;
- предлагать интересные развивающие игры и программы;
- четко установить время для гаджетов — полчаса в день, например, а для детей старше 5 лет — 40 минут после детского сада и по полчаса два раза в день в выходные. И всегда четко следовать этим правилам.

С 7 до 12 лет присутствие гаджета в жизни ребенка вполне можно увеличить **до полутора часов в день**. Важно, не давать детям играть перед сном — лучше обсудить, как прошел день, поделиться своими новостями, почитать, пообщаться.

Один день в неделю стоит сделать gadget free. Посвятите его общению с семьей и друзьями. Помните о том, что вы сами в этот день также не должны "уходить" в телефон.

К 12-13 годам, когда начнется переходный возраст, у ребенка должна быть сформирована культура использования планшета, телефона, компьютера — не в ущерб остальным своим делам. Он должен сам следить за использованием компьютерного времени. Если это останется по-прежнему зоной родительского контроля, проблем с подростком не избежать.

Игры на компьютере или личное время?

Угроза зависимости, даже если в семье удалось воспитать культуру общения с гаджетами, может случиться, когда ребенок пойдет в школу (или перейдет в 5-6-й класс). У всех в школе есть гаджеты, и будет странно, если вы в качестве превентивной меры не купите ему смартфон. Потому что ребенку важно находиться

в одном культурном поле с ровесниками. Как он будет его использовать без вашего контроля — большой вопрос.

Когда можно говорить о компьютерной зависимости? Если ребенок любого возраста:

- агрессивно реагирует на попытки отобрать планшет, проводит с ним все больше и больше времени;
- отказывается по утрам идти в сад или школу;
- не хочет гулять, потому что не доиграл в игру;
- играет тайно по ночам, у него нарушается аппетит и сон.

Родители-радикалы в таких случаях могут и совсем отобрать заветную игрушку. Я бы советовала начать с четких ограничений. Вы — взрослый. И можете исправить ситуацию. Утвердите правила: играем не более часа в день. Всегда следуйте этому правилу. Дайте ребёнку немного времени на закрепление привычки (истерик не избежать, но надо стоять на своем), и вы увидите положительный результат.

Многие родители настолько боятся гаджетов, что готовы набить каждый день ребенка кружками, секциями и развлечениями — а значит, не оставляют времени не только для игр, но и для себя. А ведь личное время, которым дети могут распоряжаться так, как их захочется, необходимо для формирования счастливого человека, который знает, чего хочет, и способен найти занятие по душе. Поэтому в войне со смартфонами давайте без перегибов.

Компьютерная зависимость... у мамы

Гораздо сложнее бороться с игровой зависимостью "подросшего" ребенка. Когда к нам обращается мама двадцатилетнего геймера, который "целыми днями сидит за компьютером и ничего в этой жизни не хочет", я всегда рекомендую начать лечение зависимости с анализа собственного поведения. Дело в том, что именно так проявляются созависимые отношения.

Как правило, история развивается следующим образом. В 12-13 лет ребенок начинает увлекаться компьютерными играми или зависать в соцсетях (а это, кстати, форма ухода от жизни), но мама вполне довольна: ребенок дома, под присмотром,

по улицам не шатается, не курит, что еще нужно? Дай-ка я еще и орешков ему в комнату принесу. Пусть играет.

Проходит еще пять лет, сын продолжает играть на компьютере, не хочет учиться и работать. Мама вроде и пытается на него влиять, мол, займись чем-нибудь полезным — но в глубине души ей ой как не хочется отпускать этого мальчика из дома. Ей страшно от того, что он уйдет, она не знает, что делать со своей жизнью. Поэтому работу с такой компьютерной зависимостью взрослым надо начинать с себя.