

Бабенко О.Н. «Мама, я еще не сохранился!» или как быть с зависимостью от компьютера.

«Он меня не слушает, только выключаю компьютер у него истерика», «у моего нет никаких увлечений только компьютер», « Не хочет учиться, там не интересно, зато в играх целый день! И так далее. И если раньше группой риска считались подростки, что это их затягивает в виртуальный мир, то с появлением планшетных компьютеров и телефонов с интернетом, на мой взгляд, ситуация усугубилась. Детки с одного года играют в игры на планшетах, еще говорить не умеет, зато смышленный - играет! Условия развития современных детей изменились так радикально, что даже талантливым педагогам и очень любящим родителям трудно адаптироваться. Все системы воспитания мира не учитывали возможности ухода детей в воображаемые миры. Ребенок не умеет играть игрушками, его необходимо этому учить. Сначала он просто манипулирует предметами, рассматривает их, разбирает, ломает, изучает, но не играет. Игре учит взрослый. Компьютерные игры это нечто другое, здесь все проще и интереснее, увлекательнее. И дитяtko довольно и родители, ведь сидит тихо, на голову не лезет. И беда подкрадывается незаметно... К кому больше привязан ребенок — к маме или компьютеру? Этот вопрос иногда мучит родителей. Мы ревнуем ребенка к бездушной машине, однако не готовы проводить время с ним. Раньше родитель был источником счастья на фоне довольно однообразной реальности. Теперь родители могут выступать фоном для яркой, бесконечно разнообразной виртуальной реальности. Наблюдения показывают, что если ребенку не хватает теплых отношений в семье, любви, нежности, ласки, риск формирования всякого рода зависимостей, в том числе и компьютерной, существенно возрастает. Удовольствие, которое можно получать легко и просто, — всего лишь суррогат человеческой любви, которую ребенок не знает, как добывать. Дети застревают на этапе более простых операций, если им неизвестны или не по силам более сложные. А компьютер, несмотря на сложное внутреннее устройство, прост, поскольку им легко управлять. Чтобы конкурировать с ним у родителей должно быть время и желание проводить время с ребенком и конечно же знания как это делать. Давайте попробуем разобраться почему дети предпочитают компьютер и как совместить виртуальную жизнь и реальную. Почему они предпочитают компьютеры?

- Один на один с компьютером ребенок приобретает свободу и власть, 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. Здесь он главный. 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.
- Игры до известной степени стимулируют воображение, вовлекая детей в новые подвижные, яркие миры. Незученным, 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. А если учесть тот факт, что дети не ощущают течения времени, то когда вы просите или приказываете выйти из игры получаете в ответ, что я только что сел! Мне надо сохраниться, выполнить миссию, что-то достроить и т.д.
- Манипуляции с компьютером производятся легко. Легкость, с которой совершаются сложные операции, чрезвычайно привлекательна для ребенка, которому все пока дается с трудом. В игре ему легко даются сложные трюки, прыжки. Они идентифицируются с героем и говорят: «Я еду, я прыгнул, я победил, я построил» По сути сливаются со своими персонажами на момент игры и горько, порой истерически

реагируют на поражения. (Один из моих клиентов мальчик 6 лет на проигрыш в игре реагирует так, как будто пропало дело всей его жизни. Он бился головой об стол и причитал, за что меня так наказал бог, чего я такой неудачник, всем везет а мне НИКОГДА. В процессе работы удалось несколько снизить накал страстей, он все еще причитает, но уже не бьет себя и после нескольких минут плача, выполняет дыхательные упражнения. Так небольшой пример из практики) Игра 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. Большинство игр построено по принципу сериала: заканчивается один уровень — начинается другой, еще интереснее. Разработчики игр стараются изо всех сил сделать игру бесконечной, чтобы в нее можно было играть снова и снова. И еще, разработчики игр отнюдь не альтруисты, игры это бизнес, а как любой бизнес направлен на зарабатывание денег. И если хочется быть сильнее, ловчее придется купить за реальные деньги то лучшее оружие, то доспехи или минералы не важно что и многие дети тратят в тайне от родителей свои деньги на игру.

- 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.
- 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?

- ✓ Для начала решите: что значит компьютер в вашей семье, в жизни любого человека? Преувеличение значения компьютера взрослыми повышает его значимость в жизни ребенка. Преувеличенные страхи перед компьютером играют ту же роль.. 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 железка с проводами
- ✓ Компьютер и дисциплина! Вещи вполне совместимые! Но агрессия взрослых только ожесточает ребенка и создает эффект "запретного плода". Поэтому, во-первых, нужно формировать правильные установки еще до начала игры: "Все дети твоего возраста играют по полчаса". Во-вторых, у игры на компьютере должны быть альтернативные занятия: "Кроме компьютера, мы можем поиграть в Лото!» Агрессивное прерывание игры оставляет гораздо более серьезный след в детской психике, чем мы можем думать. С точки зрения ребенка, родитель его не любит и не понимает, если не готов разделить с ним его радость. Мы, к сожалению, привыкли измерять глубину отношений с людьми по тому, насколько они чутки к нам в трудных обстоятельствах — готовы ли они разделить с нами беду? Но у детей другая логика. Они принимают заботу как норму, а о любви судят по тому, насколько включен родитель в радостную сторону жизни. Поэтому дабы избежать конфликтов: 1. Договариваться о времени заранее. 2. За время игры ребенок не ощущает течения времени, поэтому рекомендую песочные часы, особенно дошкольникам, в отличии от других видов часов в них визуально видно течение времени. 3. Четко держать слово, если вы договорились полчаса + 10 минут на завершение так и должно быть иначе в следующий раз ребенок будет манипулировать и сдвигать время, зная, что уступите. Не справляется мама, пусть подключается и за временем следит папа или бабушка, тот, кто устойчив.
- ✓ 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.

- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Как ответить на вопрос ребенка, зачем ограничивать время? 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, все будет зависеть от вас и от того как вы организуете процесс игр в реальности.

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у

Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

- При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.
- При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста психолога.

Что делать нежелательно: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как ребенок может замкнуться, стать агрессивным, подросток может уйти из дома.

Что делать - обеспечить ребенку полноценную жизнь в реальности – сильные впечатления, дружную компанию, полезное занятие. Пусть лазает по веревочным лестницам и скалодромам, учится фехтовать или ездить верхом, играет в КВН, в крайнем случае использует компьютерные навыки для дизайна или написания программ. Договоритесь об ограничении времени за компьютером с правом раз в неделю или раз в месяц наиграться вволю. Если же вам сложно справиться самим. Обратитесь к психологу, с помощью специалиста можно улучшить качество жизни ребенка. Работа с зависимостью - это всегда комплексная психологическая помощь всей семье. Эффективность одновременной работы и с ребенком, и с родителями более чем в три раза ускоряет сам процесс выздоровления. Зависимость - это болезнь семейная, хотя сам симптом проявляется у ребенка. Поэтому важно понимать, что в психологическую работу, в той или иной мере, будут привлечены родители или другие "значимые" взрослые для ребенка или подростка.

Источник:

https://psypractice.com/publications/zavisimosti/mama_ya_eshche_ne_sohranilsya_ili_kak_bit_s_z_avisii/