

Как оторвать ребенка от компьютера

Жизнь сегодня сложно представить без технологий. День за днем мы осваиваем что-то новое. Иногда это трудно, но чаще нам нравится — онлайн платежи, покупки в сети, общение в видеочатах — все это облегчает ежедневную рутину. Но когда речь заходит о детях, часами сидящих в Интернете, мы беспокоимся, не отнимает ли сеть их детство?



Наши дети родились и растут в этой реальности. Они — принципиально новое поколение, которое не представляет жизни без Интернета. Это беспокоит родителей: в нашем детстве все было иначе, проблемы интернет-зависимости просто не существовало, и мы не знаем, как правильно реагировать.

Возникает масса вопросов: сколько времени ребенок может проводить у монитора, и когда это становится серьезной проблемой? Какие последствия может иметь увлечение компьютером? Как отвлечь ребенка от виртуальной реальности? Конечно, опасения родителей не беспочвенны.

«У родительского страха есть объективные причины», — считает социальный психолог Елена Белинская. — Мы боимся конкретных вещей — таких, как педофилия или втягивание ребенка в порнобизнес».

Последствия погружения в виртуальную реальность: игромания, отсутствие физической активности, кибербуллинг — травля в сети, — реальные угрозы нашим детям. Все это так. Но проблемы, о которых мы говорим, это следствия, а в чем же причина? Почему дети выбирают мир по ту сторону монитора? Для того, чтобы помочь ребенку справиться с интернет зависимостью, нужно разобраться откуда она взялась.

Почему их так привлекает виртуальный мир?

В этом дети не сильно отличаются от взрослых — мы убегаем и прячемся, когда скучно, плохо, грустно. Компьютер — именно такой побег. Если ребенку не интересно то, что его окружает, если у него нет доверительного контакта с взрослыми, если общение его пугает, шансы перебраться в виртуальную вселенную увеличиваются.

Как теряется контакт? Мы часто слишком заняты, у нас нет времени на игры, мы решаем серьезные задачи. Усталость накапливается, и придя с работы, мы мечтаем только об одном — чтобы нас никто не трогал. Дети с их надоедливыми вопросами и предложениями поиграть только раздражают. Мы отмахиваемся от них и предлагаем заняться чем-нибудь самостоятельно. А, чтобы не было скучно, покупаем игровую приставку, компьютер, смартфон. Гаджетами мы стараемся заменить ребенка себя.

«Родители лежат на диване перед ТВ или с тем же смартфоном, а ребенку говорят: «Иди почитай». Это звучит как «Отстань от меня!»» — объясняет педагог Дима Зицер.

«Дети проявляют интерес к тому, что их окружает. И если родители активно пользуются гаджетами, ребенок тоже начинает ими интересоваться. Можно, конечно, постоянно говорить «нельзя», вызывая стресс, а можно познакомить его с устройствами и разумно их применять», — подтверждает детский психолог Ольга Виссер.

Вначале это кажется удобным: ребенок занят, родители отдыхают. Но постепенно ситуация выходит из-под контроля: мы все чаще натываемся на закрытую дверь комнаты, ребенок больше на нас не реагирует, контакт потерян. Можно ли это исправить? Конечно! И чем раньше вы начнете действовать, тем лучше.

Что делать родителям?

Многие считают, что проблему можно решить, запретив ребенку пользоваться гаджетами или сильно ограничив время, проведенное в сети. Но запреты лишь подогревают интерес, превращают компьютер в запретный плод, который хочется попробовать. К тому же, такая стратегия неперспективна во времени: конечно, вы сможете без труда ограничивать восьмилетнего ребенка, но контролировать 17-летнего подростка уже не так просто.

Жесткий контроль плохо влияет на отношения: вы превращаетесь в надзирателя, и ребенок отдаляется, перестает вам доверять, а то и вовсе начинает воспринимать как врага. Плохие отношения вряд ли помогут восстановить контакт.

«Жесткие запреты — дорога в тупик, — уверен Дима Зицер. — Конечно, у нас хватит сил заставить ребенка на время не подходить к компьютеру, бить по рукам, отнимать любимую игрушку. Чем это кончается? Испорченными отношениями, враньем, ненавистью к той самой книге, а то и к родителям».

Дети ничем не отличаются от нас — мы оставляем одно дело ради другого, только если оно очень интересное или важное

Чтобы отвлечь ребенка от компьютера, нужно предложить ему что-нибудь поинтереснее. Например, ваше внимание. Правда, для этого вам самим придется отложить гаджеты и найти время на общение. Попробуйте, это интересно.

«Дети ничем не отличаются от нас», — объясняет Дима Зицер. — Мы оставляем одно дело ради другого, только если оно очень интересное или важное. Когда такого нет, его нужно создать. Единственное же, что мы можем нашим детям предложить, — это школьный список книг для чтения на лето».

Правда, родители часто просто не понимают, чем можно развлечь ребенка. Что предложить? На самом деле, есть масса вещей, которые вы можете делать вместе. Давайте рассмотрим несколько вариантов, с которых можно начать.



1. Домашние дела

Привлекайте ребенка к домашним делам. Вас это может удивить, но большинство детей любят готовить вместе с родителями. И это отличный способ вместе провести время. Ни что так не объединяет, как совместная лепка пельменей. А во время уборки можно придумать несколько коротких сказок.

2. Сюжетно-ролевые игры

Об их пользе для детей младшего возраста (3 — 6 лет) написаны десятки трудов. Играя, ребенок учится жить, примеряет на себя разные социальные роли. Дочки-матери, игра в доктора, принцессу и монстра — все это по-прежнему актуально.

3. Настольные игры

Интересное занятие для всей семьи. Бродилки, лото, эрудит — выбор игр сейчас огромен. От интеллектуальных и полезных до дурашливых и веселых — все зависит от вашего настроения и семейных предпочтений. Игра помогает растопить лед, забыть об обидах, стать ближе.

4. Музеи, кино, театры, экскурсии

Выбирайте мероприятия, которые интересны всем: и вам, и детям. Вы узнаете что-то новое, получите удовольствие и тему для общения.

4. Семейные ритуалы, направленные на общение

Это может быть любое действие, которое вы регулярно делаете вместе. Семейный ужин или вечернее чаепитие, во время которого можно рассказать, как прошел ваш день, поделиться проблемами или просто посмеяться — это всего лишь полчаса каждый день, но именно они могут помочь вашей семье объединиться, почувствовать близость.

Ребенок никогда не уходит в виртуальную реальность просто так. Его загоняют туда отсутствие внимания, непонимание и недовольство со стороны взрослых. Если ваши сын или дочь все свободное время проводят у компьютера, это повод пересмотреть ваше отношение к ним.

Если вы чувствуете, что проблема серьезна и ваших усилий недостаточно, чтобы справиться с ней, обратитесь за помощью к специалисту. Интернет зависимость и игромания — точно такие же расстройства, как и любые другие и их нужно лечить.

Не стоит впадать в крайности. В сети много вещей, которые делают нашу жизнь интереснее и проще: онлайн образование, электронные библиотеки и кинотеатры, энциклопедии и т.д. Совсем не пользоваться Интернетом сейчас невозможно. Чем он

станет для ваших детей — средством, помогающим сбежать от реальности, или инструментом, делающим жизнь проще, — во многом зависит от вас.

«Интернет — искушение убежать каждому в свой виртуальный мир»



Ирина Млодик, психолог

«Сложно и родителям, и детям в этом быстро меняющемся мире. Еще недавно не было проблем с тем, чем занять ребенка. В начале двадцатого века крестьянские дети еще работали с раннего детства, а у дворянских детей были няни и гувернантки, во времена исторических перемен детям было важно выжить, и они помогали родителям и самим себе именно в этом.

В советское время дети играли на улице или учились, были больше предоставлены сами себе, своему дворовому сообществу. А теперь, во времена «освободившегося» от обязательной работы родителя, на нем лежит сложная обязанность «развлекать» детей или организовывать досуг, что в больших городах с их сложной логистикой не так просто.

Во многих семьях разрушены или не сформированы традиции и ритуалы, поэтому и возникает искушение — убежать каждому в свой виртуальный мир. Эра персонального интернета, имеющегося у каждого члена семьи, создает эту возможность: иметь собственное «окно» в свой виртуальный мир. И, конечно, нам требуются некоторые усилия для того, чтобы собираться, объединяться, общаться, делать что-то совместное и интересное друг с другом и с нашими детьми. Для некоторых это, действительно, трудно, но тогда виртуальность точно будет большим искушением».

Текст: Мария Денисова

Источник фотографий: Getty Images