

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖНО РЕБЕНКУ НАХОДИТЬСЯ У КОМПЬЮТЕРА БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

10-15-лет назад были нормы, согласно которым, дети до 5-6 лет могут проводить за компьютером не более 1-1,5 часов в день. Это именно нагрузка на визуальный ряд, на психику ребёнка.

Если мы говорим о школьниках с 7 до 9 лет, то им также можно проводить за гаджетами не более 1,5 часов, причём не каждый день, так как они уже ходят в школу, у них есть масса другой информации, социальные контакты. В принципе, 30-40 минут в день вполне достаточно. Это время можно увеличить максимум до 1,5 часов, но с перерывом.

Просмотр фильмов и мультфильмов должен быть закончен за 2 часа до сна, иначе мозг начинает во сне обрабатывать полученную информацию. Естественно, ребёнок в таком случае ночью не отдыхает.

Поэтому последствий достаточно много. Они ещё далеко не все изучены.

Во время учебного года, ребёнку нужно как можно меньше сидеть в телефоне. После летних каникул, обычно идет процесс адаптации, который занимает 1,5 месяца.

Поэтому гаджеты желательно давать только в выходные на 1-2 часа, чтобы потом не было проблем в обучении.

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!

В случае, если родитель наблюдает и связывает негативные изменения в привычном поведении подростка с его излишней погруженностью в виртуальный мир, то следует:

- дружески поговорить с ребенком о вызывающих беспокойство изменениях и влекомых ими потенциальных рисках для физического и психологического здоровья ребенка. При этом следует вместе разобраться, что именно привлекает и затягивает подростка в социальных сетях, стоит ли онлайн-деятельность и получаемая информация затраченного времени, а также чем или как эту потребность можно возместить в реальной жизни. Для этого можно составить список различных хобби, видов деятельности, способов времяпрепровождения и ранжировать их по степени интереса и вызываемыми ими положительным эмоциям. Стоит также проявить личный интерес к предлагаемому ребенку новому увлечению, попробовать заняться новым хобби или спортом вместе. Таким образом, вытеснив привязанности онлайн вновь сформированными привязанностями и интересами, можно будет предложить подростку использовать социальные сети в качестве поддержки и добавления значимости реальным событиям из жизни, а не ограничиваться подсматриванием за жизнью других.

- выработать правила и определить время использования гаджетов и онлайн общения. Например, на ночь можно оставлять заряжаться гаджеты и телефон в комнате, в которой подросток не спит. Также рекомендуется определить зоны, свободные от пользования данными устройствами (кухня, ванная и т.д.), установить цели и максимальное количество времени пользования гаджетами в день, а также условия изъятия гаджетов в момент определенных активностей.

Помните, что адекватно оценить деятельность собственного ребенка в Интернете, оценить значимость и ценность этой деятельности для Вашего ребенка, а также сократить интернет-риски возможно, только если родители:

- сами следуют установленным правилам, также требовательны как к себе, так и к детям;
- вовлечены в жизнь детей и открыты к диалогу, всегда готовы оказать помощь, а не только ругать и критиковать;

- информированы и идут в ногу со временем в отношении предлагаемых виртуальным миром возможностями, а также развлекательным, информационным и образовательным контентом.