

Пленники виртуального мира

Современные дети с огромным азартом витают в Интернете и готовы проводить все свободное время перед компьютером. Многие родители полагают, что онлайн-игры приводят к вредным последствиям: у детей снижается успеваемость, возникают разногласия со взрослыми, появляются проблемы со здоровьем; другие считают, что в игре ребенок не только развлекается, но и получает новые знания и навыки.

Кто прав? Где же она: та самая «золотая середина»? Все ли игры одинаково полезны?

Конечно, от компьютерных игр может быть и немалая польза. Однако нужно выбрать именно те, что соответствуют возрасту ребенка. Допустим, для детей дошкольного возраста подойдут настольные игры (шашки, ребусы), игры на смекалку и сообразительность (пазлы, несложные головоломки), игры на развитие музыкального слуха и художественно-образного мышления. Школьников младших классов можно занять учебными играми, («найди слово», задания на развитие словарного запаса, логического мышления и т.д.) А вот всевозможные «стрелялки» и «бродилки» могут представлять опасность для детей, потому что если часами отстреливать людей в виртуальном мире, то вряд ли станешь добрейшим человеком в обычной жизни.

Важно, чтобы родители знали, какие сайты посещает ребенок, какими компьютерными играми интересуется, сколько времени он проводит за монитором. Необходимо объяснить детям, что ни в коем случае нельзя играть на деньги, даже на те, которые и в руках подержать нельзя. Во-первых, это приводит к психологической зависимости, во-вторых, к иллюзии появления возможности зарабатывать этим себе на безбедное существование.

И еще! Непременно объясните ребенку, что использование номеров Ваших кредитных карт без разрешения недопустимо. А лучше держать их в недоступном для детей месте.

Если что-то начинает идти не так, и закрадывается сомнение: а тем ли заняты сейчас сын или дочка – это серьезный звонок. Важно вовремя заметить и предупредить развитие зависимости от виртуального мира. Это гораздо легче, чем потом лечить последствия.

Начнем с того, что и педагоги, и доктора не рекомендуют сажать за компьютер малыша до 4 лет. Пусть он активно общается с Вами и познает окружающий мир. С 5-6 летнего возраста можно предлагать детям развивающие игры, но ненадолго – на 20-30 минут. Младшим школьникам можно проводить за компьютером без вреда для здоровья не более часа. В 10-12 лет норма увеличивается вдвое; подросткам разрешено просиживать за монитором не более четырех часов и то при условии, если это время будет поделено на промежутки по 30-40 минут, между которыми предусматривается перерыв не менее чем на полтора часа.

Не забывайте, что детский организм нуждается в движении, в занятиях спортом, прогулках. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие. Это выливается в нарушение осанки, развитие гиподинамии,

ухудшение работы органов дыхания, кровообращения. Появляются проблемы со зрением, ведущие впоследствии, если не принять своевременных мер, к хронической усталости глаз, грозящей потерей ориентации и возникновению проблем с лишним весом. Продолжительное общение в Интернете так же отрицательно влияет на детскую психику как и онлайн-игры: у ребенка проявляется усталость, раздражительность. Резко ухудшается настроение при прекращении пребывания в сети.

Как избежать всех этих возможных бед?

Если вы наблюдаете, что ребенок слишком часто проверяет почту, сокращает время, отводимое на прием пищи, или же питается чем придется, не отрываясь от кресла; теряет ощущение времени, игнорирует семейные и учебные обязанности, полностью отдаваясь коммуникациям с людьми через сеть; выходит в Интернет по вопросам, не связанным с работой и учебой: можно смело заявлять о том, что у него появилась компьютерная зависимость.

Разумеется, в том, что ребенок проводит в абстрактном мире дни напролет, виноваты не компьютерные игры и многочисленные гаджеты, а, скорее всего, те взрослые, которые позволяют ему безотрывно сидеть перед экраном. Но, как говорил Эдуард Асадов, «Пока мы живы, можно все исправить»! Берите ситуацию в свои руки! Больше времени проводите с ребенком, практикуйте совместную работу за компьютером, прививайте культуру этой деятельности. Воспитывайте чувство «МЫ». Если его нет в семье, в кругу друзей – ребенок погружается в одиночество и уходит туда, где есть иллюзия, что его понимают.

Постарайтесь переключить внимание Вашего ребенка на что-то иное, поощряйте и поддерживайте любые творческие начинания – от занятия музыкой до активных спортивных тренировок. На собственном примере покажите, как нужно использовать компьютер, как часто можно пользоваться гаджетами не принося ущерб ни себе, ни семье.

Юлия Белобородова
психолог