

Краткая психологическая рекомендация для родителей

«Как справиться с компьютерной зависимостью»

Мнения ученых о влиянии компьютера на развитие детей очень противоречивы. И это не случайно. Столь же противоречивы и данные, получаемые в психологических исследованиях о влиянии компьютера на психическое развитие, становление личности. В этих исследованиях получено множество аргументов, говорящих о пользе компьютера - о его положительном влиянии на умственное развитие детей, о расширяющихся возможностях для обучения (в том числе и в процессе различных игр, например, стратегических). Создано и создается множество специальных обучающих программ для школьников. С другой, – множество данных об опасностях, подстерегающих ребенка, приобщившегося к виртуальному миру. Это и нарушения нормального общения с детьми и взрослыми, и нечувствительность к эмоциям других людей, и перенапряжение глаз, и ожирение, – можно перечислить еще многое. Возможно, самая главная и пугающая – уход ребенка в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной, возникновение так называемой «**компьютерной зависимости**», когда ребенок проводит перед компьютером очень много времени, не может оторваться от него, когда время, проведенное без компьютера, кажется потерянным зря.

Предложить универсальный способ решения этой проблемы невозможно. Все зависит от особенностей ребенка, отношений в семье, того, насколько сильна зависимость и т.д. Можно описать принципы, на которые родителям полезно ориентироваться при общении с подростком.

Ребенок легче примет запреты и ограничения в том случае, если будет уверен, что родители хорошо к нему относятся и искренне беспокоятся о нем. Иначе запреты родителей могут восприниматься ребенком как посягательство на его самостоятельность, наталкиваться на активное сопротивление ребенка, просто из принципа «на зло»

Чтобы помочь ребенку избавиться от компьютерной зависимости надо не только запретить подростку проводить слишком много времени за компьютером, но и помочь ему в решении психологических задач: поиске себя, формировании устойчивой самооценки, развитию отношений с окружающими в реальном мире. Это поможет подростку заменить компьютер чем-то не менее интересным в реальной жизни.

Выявить, какие потребности ребенка не удовлетворены

Чем больше ребенок ощущает неблагополучие, одиночество и неуспех, тем сильнее влияют на него семейные факторы. Нотации, крики и наказания бесполезны. Игровая зависимость связана с психологическим статусом ребенка и родительским поведением, а не с волевыми качествами или наличием гаджета. Чтобы избавить ребенка от зависимости, нужно изменить его эмоциональное состояние, на которое влияет степень удовлетворения ключевых потребностей.

Совет - Родителям рекомендуется перейти к преодолению симптомов игровой зависимости после того, как они удовлетворят потребности ребенка
Первое, что нужно сделать, чтобы преодолеть зависимость, – восстановить здоровые способы удовлетворения потребности.

Рекомендации составляются, опираясь на неудовлетворенную потребность ребенка, которая выявлена в беседе с родителями

Что рекомендовать, если ребенку не хватает новизны. Разнообразьте повседневную детскую активность. Гуляйте вместе с ребенком в разных местах. Придумайте разнообразные занятия дома и на улице, например, предложите поиграть, исследовать,

изготовить что-то, заняться творчеством. У подростка должна быть возможность контактировать с разными людьми: ровесниками и взрослыми. Увеличьте количество новых событий в жизни ребенка. Если есть материальные возможности, путешествуйте, организуйте поездку в дом отдыха. Посещайте аквапарки, катки, парки аттракционов или скалодромы. Сходите на концерт или спортивное мероприятие. Предложите посетить пробные занятия в студиях и кружках, например, актерского мастерства или спортивных секциях. Если ребенок заинтересуется, организуйте постоянное посещение. Если материальные возможности ограничены, посещайте бесплатные мастер-классы, пешеходные экскурсии, дни открытых дверей или игровые площадки в торговых центрах. Попросите ребенка помочь приготовить обед или отремонтировать автомобиль. Устройте пикник, пригласите его на рыбалку или за грибами. Сделайте перестановку в комнате ребенка с учетом его пожеланий. Предоставьте ребенку возможность заниматься чем-то самостоятельно. Разрешите, например, шуметь, не следить за порядком во время игры и пробовать новое.

Что рекомендовать, если ребенку не хватает общения. У детей не бывает игровых зависимостей, если родители ими гордятся и доверяют. Электронные игры в какой-то степени диалогичны, поэтому они привлекают детей, которые испытывают одиночество. С таким ребенком необходимо больше разговаривать. Не ругайте, не поучайте и не уговаривайте его. В разговоре не фокусируйтесь на детских обязанностях или домашних правилах. Говорите о жизни, других людях, общайтесь не с целью чему-то научить или от чего-то предостеречь. Взаимодействуйте с подростком, спрашивайте и советуйтесь. Слушайте ребенка до конца, реагируйте не на форму, а на содержание его слов. Расширяйте количество тем, на которые идет диалог с ребенком. Больше времени проводите вместе. Сдерживайте негативные эмоции. Поддержите интерес ребенка к сверстникам. Расспросите об одноклассниках и друзьях, о хороших и плохих отношениях. Не давайте пугающих и обесценивающих прогнозов, например: «Никто с тобой общаться не будет!» или «Они все ужасные!». Помогите ребенку расширить круг общения. Поощряйте его участие во внеклассной деятельности школы и хобби, предложите работу с педагогом-психологом. Разрешите ему посещать места, где собираются его ровесники.

Что рекомендовать, если ребенку не хватает безопасности и комфорта. Когда родители устанавливают и поддерживают правила не систематически, а по настроению, у подростка формируются зависимости и отклоняющееся поведение. Проявите к ребенку интерес и внимание. Не критикуйте и не оценивайте его. Спросите, что он чувствует, почему выбрал это занятие, что ему нравится. Избегайте вопросов, которые доказывают вашу правоту, например: «Опять играешь?», «Ты что, еще не сделал?!». Помогите ребенку почувствовать себя успешным. Одобряйте и поддерживайте его, но не преувеличивайте достижения. Каждый день выражайте радость от общения с ребенком, говорите о любви к нему. Проявляйте интерес к его делам, попросите рассказать, что у него случилось, выслушайте, задайте вопросы, выразите любопытство и сочувствие. Возможно, для ребенка электронная игра – единственный разрешенный способ выразить негативные переживания. Не запрещайте ребенку злиться, научите его выражать агрессию приемлемыми способами. Подростка, который кричит или пинает предметы, не надо останавливать или стыдить, его важно услышать. Скажите ему: «Когда ты так кричишь на меня, я тоже начинаю злиться, и мне труднее тебя понять» или «Можешь пинать игрушки, но сестру не трогай». Спросите, чем ему помочь и окажите эту помощь.

Что рекомендовать, если ребенок нуждается в границах. Чтобы избежать стихийного воспитания, сформулируйте и запишите правила и требования, которые предъявляете к ребенку. Будьте кратки: три четких и реализуемых правила лучше, чем 33, которые зависят от настроения. Отталкивайтесь от обязательных ежедневных дел и действий, которые категорически запрещены. Придерживайтесь этих правил независимо от настроения или усталости. Вместе с ребенком выберите и используйте один вид поощрения и один вид наказания, которые не связаны с электронной игрой и не унижают ребенка. Спросите его,

какую родительскую реакцию он предлагает в ответ на нарушение правил и чего хотел бы в качестве поощрения. Используйте только однозначные, понятные, внятные высказывания, чтобы выразить свое отношение к действиям ребенка. Говорите сразу и по сути дела. Твердо, но спокойно и ясно обозначайте свое пожелание, например: «Я прошу тебя прекратить это делать», «Остановись», «Доделай» или «Убери». Не используйте риторические и двусмысленные высказывания. Избегайте, например, фраз: «Да что ты делаешь!», «На что это похоже?», «Что же это такое?», «Когда же ты наиграешься?» или «Ты что, самый умный?».

Американский психолог Кимберли Янг предложил родителям чрезмерно увлеченных компьютером детей руководствоваться следующими правилами:

1. Ограничить время, проведенное за компьютером. Родитель, а не сами дети должны решать, сколько времени они пробудут за компьютером.
2. Установить для ребенка перерыв каждые двадцать минут для того, чтобы дать отдохнуть глазам и мускулам. Такой перерыв напомнит ребенку, о существовании реального мира вне монитора.
3. Поощрять детей на то, чтобы играть в обучающие игры, а не просто в развлекательные.
4. Предложить ребенку другое занятие, с помощью которого он мог бы добиться уважения окружающих (например, спорт, игра на музыкальных инструментах или настольные игры).
5. Помочь ребенку справиться с трудностями в школе. Никогда нельзя точно определить, являются ли плохие оценки следствием чрезмерного увлечения компьютером, или наоборот, ребенок садится за компьютер, чтобы отвлечься от школьных проблем

Памятка для родителей “Как преодолеть детскую игровую зависимость”

Спокойно информируйте ребенка о своем решении по поводу игр

Не уговаривайте, не читайте нотаций

Избегайте крика и скандалов

Измените свое поведение и ситуацию в семье

Помогите ребенку достичь эмоционального благополучия, и его поведение изменится

Помогите ребенку получить новые впечатления. Посещайте интересные места и мероприятия, предложите разные занятия и кружки. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

Благодарите подростка, выражайте ему свою любовь и радость при общении. Не поучайте и не воспитывайте. Поддерживайте и одобряйте его достижения.

Больше взаимодействуйте и говорите с ребенком. Интересуйтесь его жизнью и мнением, советуйтесь с ним. Поощряйте интерес к общению с ровесниками.

Решите, на какое время и при каких обстоятельствах ребенок может поиграть. Запишите эти правила. Проверьте, что они понятны и непротиворечивы. Важно ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. **Резко запрещать работать на компьютере нельзя.** Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

Сократите количество и репертуар игр на гаджете ребенка.

Не запрещайте играть, когда хотите наказать его.

Подавайте пример своим поведением. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-

четыре. Не используйте гаджеты без острой необходимости. Дома не отдыхайте и не развлекайтесь при помощи гаджетов.

Ежедневно выражайте ребенку поддержку и понимание, как тяжело ему обходиться без привычной игры, например: “Я понимаю, как тебе трудно, грустно, скучно”

Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

Источники:

1. Геронимус И., “Как помочь подростку справиться с компьютерной зависимостью?”, источник: сайт Детского телефона доверия на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования ФГБОУ ВО МГППУ, <http://childhelpline.ru/2016/08/kak-pomoch-podrostku-spravitsya-s-kompyuternoj-zavisimostyu/>
2. Журнал «Справочника педагога-психолога. Школа», №3, Март 2018г, «Рекомендации родителям, которые помогут преодолеть игровую зависимость у ребенка»
3. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет зависимости, Екатеринбург, 2012г., file:///C:/Users/201/Downloads/Metodicheskie_rekomendatsii_po_profilaktie_igrovoy_kompyuternoy_i_internet-zavisimosti.pdf
4. Справочник педагога-психолога. Школа, Памятка для родителей «Как преодолеть детскую игровую зависимость», источник: <https://s.siteapi.org/c890fcdc859be61/docs/gspv6fi6k48c0kkg0s484080ow0s8o>
5. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю., «Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика», монография, Днепропетровск, изд-во «Пороги», 2006г, <https://studfile.net/preview/7605641/>