

Вред гаджетов: почему у детей возникает компьютерная зависимость

Тема увлечения современных детей различными гаджетами (телефон, планшет, компьютер, телевизор) очень интересна с психологической точки зрения. Многие родители рано или поздно сталкиваются с проблемой контроля чрезмерного увлечения каким-нибудь гаджетом, и по разным причинам именно тема компьютера или планшета становится той самой "горячей" точкой преткновения, столкновения и конфликтов между родителями и детьми.

Постоянно сталкиваясь в своей работе с родителями, которые не справляются с чрезмерным увлечением ребенка мультимедиами, компьютером или планшетом, я заметила одну очень отчетливую закономерность: настоящей проблемой использование гаджетов становится не сразу, а только по мере накопления, как снежный ком.

Обычно сначала родители сами включают мультики, потому что это удобно для них: а что, ребенок сидит спокойно, кушает за столом, в транспорте не бегаёт, дома "занят", у мамы свободное время освобождается – в общем-то, одни плюсы. Некоторые родители даже откровенно гордятся своими детьми: "Ты представляешь, он в полтора года на ютубе ролики сам смотрит!" или "Ему только четыре, а он в телефоне быстрее меня сообщает".

В какой-то момент, обычно в подготовительной школе или первом классе, родитель начинает замечать, что ребенок все чаще засиживается за гаджетом, все сложнее становится привлечь его к выполнению домашних обязанностей или домашнего задания. Все чаще вспыхивают конфликты на этой почве, все больше напряжения испытывает ребенок и все больше растет потребность это напряжение скинуть – опять же через гаджеты. Вот и получается замкнутый круг...

Мы точно знаем, что если что-то вредно или опасно для ребенка, то мы готовы это запретить, запасаясь терпением и изыскивая всяческие стратегии. Например, мы точно знаем, что ребенку нужно есть горячее, а не только конфеты и чипсы на завтрак, обед и ужин. Поэтому в каждой семье так или иначе родители следят за тем, чтобы ребенок ел сначала горячее, а потом сладости. Такой же пример можно привести с теплой одеждой: ребенку вовсе может не хотеться одевать рейтузы и валенки, но мы прекрасно знаем, что в -30 будет опасным для него выходить в резиновых сапогах, поэтому и мысли нет разрешить ему эти самые резиновые сапоги, которые ему именно сейчас так хочется одеть.

Так что же происходит с гаджетами? Почему именно с ними возникает так много проблем? Почему именно планшеты, телефоны, компьютеры и мультики отравляют жизнь множеству семей? На мой взгляд, причин этому несколько. Во-первых, не будем отрицать, это очень интересная, привлекательная, завораживающая для детей деятельность, а дети стремятся делать то, что им нравится. Во-вторых, самим родителям это очень удобно, когда ребенок занят гаджетом – с вопросами не докучает, сидит себе спокойно, не отвлекает от важных дел, да и договориться проще – сделаешь что-то – получишь планшет, нет – извини. В-третьих, многие родители просто не понимают вред гаджетов, не видят в них ничего очень плохого и опасного.

Итак, подчеркну главную мысль этой статьи: гаджеты – это такая вещь, которую надо ограничивать, ребенок сам не научится себя контролировать. Компьютерный или мультисерийный мир кажется ребенку ярким, увлекательным, завораживающим и фантастическим, по сравнению с которым реальный мир перестает быть интересным. Для тех родителей, кто не видит большого вреда в мультиках и гаджетах, перечислю основные последствия чрезмерных игр и мультфильмов:

1. Происходит мощнейшая перегрузка психики, головной мозг одновременно обрабатывает огромное количество информации, особенно если на экране все происходит стремительно, быстро меняются картинки. Кроме того, в реальной жизни ребенок полностью включен в происходящие события, а при просмотре мультфильмов или игре на планшете, не происходит двигательного ответа (мысленно движение или действие происходит, но при этом ребенок сидит практически неподвижно), соответственно мозг не получает достаточного количества пищи в виде сенсорной информации от мышц тела.

2. Ребенок становится рассеянным и несобранным, часто мысленно отсутствует в настоящем времени ("А когда я еще смогу поиграть / посмотреть мультфильм?").

3. У ребенка могут развиваться страхи, если в играх или фильмах есть монстры и зомби. Уже десятки раз во время индивидуальных занятий с детьми, которые увлекаются такими играми, я сталкивалась с такими страхами детей: зомби и монстры снятся детям в кошмарных снах, они боятся засыпать одни в комнате, боятся гулять на улице и постоянно рассказывают на занятиях, какие эти монстры страшные и всемогущие.

4. Снижается зрение, нет аппетита и чувства голода, портится осанка.

5. Одно из самых опасных последствий – потеря интереса к обычным играм, занятиям, чтению или слушанию сказок, ко всему, что раньше приносило радость и удовольствие и даже к общению со сверстниками.

6. Ответственность ребенка стремительно снижается к нулю. В компьютере не нужно прилагать много усилий к тому, чтобы всё двигалось, летало. Просто нажимаешь кнопку – и всё происходит. Эта простота подкупает, ребенок привыкает к ней. И у ребенка постепенно утрачивается усидчивость, старательность, терпение. Персонаж умер – нажми кнопку и все вернется обратно. Игра закончилась – всегда можно начать сначала без особых потерь. По сути никаких последствий нет, а отсюда и ответственности ни за что нет: за что отвечать, если всегда можно начать сначала?

7. Вокруг компьютера постоянно происходят конфликты между родителями и ребенком (так же, как и вокруг телевизора). Ребенок требует компьютер, закатывает истерики, не может спокойно пережить, что пришло время заканчивать играть. Из-за этого случается множество споров и конфликтов между ребенком и родителями. Для ребенка компьютер становится самым притягательным, важным и интересным объектом в доме.

8. Самое страшное действие оказывают ролевые игры, в которых ребенок идентифицирует себя с персонажем и действует от его лица. Это деформирует представление ребенка о себе и разрушает образ собственного "Я". Дети очень чувствительны и восприимчивы, они быстро начинают подражать тому, что их увлекает. Это относится и к мультфильмам: если персонаж привлекателен для ребенка, ему хочется быть похожим на своего героя. В компьютерных играх из-за сильной идентификации с компьютерным персонажем, даже закончив играть, ребенок может продолжать чувствовать себя так, как будто он находится в компьютерной игре, мысленно продумывать что бы сделал компьютерный персонаж и порой неосознанно копировать его движения, жесты, мимику.

9. В компьютерных играх, особенно в которых стреляют или дерутся, у ребенка притупляется умение сожалеть, сопереживать, стирается грань между нормой и насилием, стрелять в людей кажется прикольным и привлекательным.

10. Компьютер постепенно становится заменителем родительского внимания и общения. Родители всё меньше и меньше времени начинают проводить за разговорами и занятиями с ребенком.

Я очень надеюсь, что изложенные выше последствия просмотра мультфильмов и компьютерных игр убедили вас в том, что лучше откладывать знакомство ребенка с виртуальным миром как можно дальше до тех пор, пока он, по-настоящему, не станет большой необходимостью. Пусть ребенок рисует, играет, конструирует, лепит, придумывает, строит, общается. Пусть живёт реальной жизнью. А компьютер от него никуда не денется. Он научится его использовать за несколько дней, когда придёт время. Пусть детство будет настоящим, а не компьютерное.

Не будет лишним сказать еще раз, что сам ребенок не сможет контролировать себя во времени просмотра мультфильмов или игр на компьютере, поэтому контроль ложится полностью на плечи родителей, особенно в дошкольном возрасте. По мере роста ответственность постепенно нужно передавать самому ребенку, например, чтобы он сам следил по часам, когда заканчивается время на игру, или ставил таймер на телефоне, или заводил будильник.

Педагог-психолог О.Н. Паскидова (статья создана на основании информации из интернета)