

Круглый стол

Ребенок и компьютер - «за» и «против».

Компьютер надежно вошел в жизнь наших детей, видео, компьютерные игры притягивают их на целые часы, которые они просиживают перед мониторами изо дня в день. И конечно же возникает вопрос: чего больше приносит компьютер детям пользу или вред?

Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них «на глазах», чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру. Восприятие детей устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать компьютерные игры в разумных пределах и не в ущерб другим сторонам жизни ребенка, то они могут принести положительный результат. Как и любая игра, компьютерные игры служат сильным импульсом для развития ребенка — интеллектуального, эмоционального, личностного. Проблемы, с которыми сталкивается ребенок в виртуальном пространстве, активизируют его восприятие, память, внимание, мышление, укрепляют умение работать в быстром темпе и в постоянно меняющихся условиях, развивают волю, терпение, упорство в достижении цели. Компьютерные игры учат ребенка планировать и анализировать свои действия, разрабатывать стратегии и тактики успешной игры. Ребенок приобретает умение переживать свой неуспех, относиться к нему как к эпизодическому результату, исправлять свои ошибки и совершенствовать свои умения. Положительные достижения в игре повышают самоуважение и самооценку — столь необходимые для личностного развития.

Однако, существует и другая сторона медали, то бишь негативное влияние компьютера, вплоть до психологической зависимости.

Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных играх принимают на себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни.

Вслед за этим, чем больше ребенок начинает играть, тем отчетливее и важнее становятся для него различия между реальной жизнью и виртуальной.

Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем: удовлетворение жажды приключений, желание снизить эмоционально-психологическое напряжение, вызванное нарушенными отношениями в семье или со сверстниками, потребность избежать физического или эмоционального насилия, уход от проблем, связанных со школьной неуспеваемостью, желание расслабиться и отдохнуть и т.д. И здесь как раз и подстерегает вашего ребенка компьютерная зависимость.

Различают 4 стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

1. **Стадия легкой увлеченности.** После того, как ребенок один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «входить во вкус». Таким образом, начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли компьютерного персонажа. Ребенок начинает играть, уже не случайным образом очутившись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.
2. **Стадия увлеченности.** Фактором, свидетельствующим о переходе ребенка на эту стадию формирования зависимости, является появление новой потребности - игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер.
3. **Стадия зависимости.** Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир.
4. **Стадия привязанности.** Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Ребенок «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Эта самая длительная стадия из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

В чем же заключается профилактика компьютерной зависимости или как не упустить момент перехода пользы во вред компьютерных игр? Рекомендации психолога.

- Стройте отношения в семье на принципах честности и умения признавать ошибки.
- Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
- Будьте другом и помощником своему ребенку.
- Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
- Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
- Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить ее.

- Нужно контролировать пребывание вашего чада за компьютером. Детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы, а значит им трудно ограничивать время игры на компьютере, вовремя делать перерывы, вам лучше помогать ребенку в этом! Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества компьютера. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 минут в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.
- Прививайте интерес ребенка к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
- Следите, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
- Обсуждайте игры вместе с ребенком, выбирайте развивающие игры.
- Не ограждайте ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

А самое главное, проводите с ребенком больше времени. Разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним в подвижные, настольные игры, ведь никакой компьютер не заменит живого, теплого общения с близкими людьми.