КОМПЬЮТЕРНЫЙ РЕБЁНОК В СЕМЬЕ

Методические рекомендации
для родителей
по профилактике компьютерной зависимости в детском возрасте

С 80-х годов, с того времени, когда новые технологии спустились в широкие массы, выросло целое поколение детей – детей, не помнящих и не представляющих мир без компьютеров и мобильных телефонов. А у родителей тем временем накопилось очень много «компьютерных» вопросов по «компьютерной» проблеме. НО: когда мама жалуется на то, что сын её не слышит и целые дни проводит в «отдельной» реальности, - это не компьютерная проблема, или когда дочка общается со своими ровесниками только SMS-ками и не выходит гулять – это не компьютерная проблема. Это всегда проблема взаимоотношений. Когда люди не могут или уже не хотят общаться, когда каждый нашел себе «суррогат». А на решение нужно время и терпение.

Покупать – не покупать?

Такой вопрос в наше время уже не обсуждается. «Комп» и «крутой» телефон – не просто полезная штучка, это знак принадлежности к определенной группе. Не знать, не играть, не носить – это странно (аномально!). Когда-то детей учили фехтованию и верховой езде, и тот, кто не осваивал это, в обществе имел незавидную репутацию…

Только один совет – не дарите компьютер первокласснику. Начало школьной жизни – это всегда стресс, причем длительный. Лучше отдых, детские игры, свежий воздух – и побольше…

Что можно сделать уже сейчас

1. Всё для здоровья.

Правильно и удобно обустроить рабочее (игровое) место. Выберите мебель по возрасту. Расположите монитор не ближе 50-60 см. от глаз.

2. Введите правила пользования компьютером

Напишите его в произвольной форме, но 3 пункта – обязательства ребёнка – в нём должны быть обязательно:

- сколько играю (для старших детей стандарт - 30-40 мин. работы или игры)
- во что играю
- как забочусь о здоровье (обязательно гимнастика для глаз)

3. Дети в авторитете

Всё просто – пусть ребёнок обучит вас тому, что хорошо освоил сам. И вы на деле покажете, что уважаете и цените его.

4. Подключайте факты!

Не стоит твердить о будущем. Потому что дети живут настоящим. И то, что захватывает их сейчас, ценнее и важнее всего, что случится «потом», в каком-то абстрактном будущем. Надо признать печальную истину: когда дело касается компьютеров, дети нас не понимают.

- Снимите ребёнка за игрой на видеокамеру или фотоаппарат. Пусть он посмотрит на себя со стороны – как он выглядит, когда начинается игра и когда она заканчивается.

Дети не отдают себе отчёта, сколько энергии и сил у них уходит на игру. Можно использовать крупный план – руки, вцепившиеся в мышь, напряжённые глаза, мимику. Как вариант – сделать фотосессию «Как моё счастье играет и что из этого получается».

5. Выключайте телевизор почаще!

- Выделите время на тесное общение с ребёнком, обнимайте его!
- Вспоминайте вместе о том, как он рос, как учился ходить и говорить.
- Совершайте совместные прогулки, ходите с семьёй в кино, парк, катайтесь на велосипедах.
- Играйте в игры. Вы не забыли ещё про шашки, шахматы, лото? А игры-путешествия вы можете и сами нарисовать.
- Найдите общее дело – готовьте вместе ужин, ремонтируйте машину в гараже…

Попробуйте пару недель исключить телевизор из вечернего обихода – и вы убедитесь, что ребёнок и засыпать станет лучше, и спать спокойнее.

При этом помните,
что действовать нужно:

Постепенно

(первых результатов, которые вы зримо увидите, ожидайте через месяц)

Постоянно

(эти первые результаты, скорее всего будут нестабильными)

Последовательно

(помните – количество переходит в качество)

Для понимания

Как бы банально это не звучало, в основе мира лежит ЛЮБОВЬ. Нам, родителям, кажется, что любовь мы отмеряем щедрой мерой, а на проверку часто оказывается – чайной ложечкой. Дети часто сомневаются в любви родителей. Поверьте или проверьте: дети не такие дураки, чтобы отказываться от чего-то бесценного – человеческой любви – в пользу чего-то…пусть даже самого виртуального…

Конечно, кидаться на шею с криком «как я тебя люблю!» не обязательно. Ребенку от вас нужны конкретные проявления любви:

понимание-поддержка-помощь.

Всё, что нам, родителям, надо, так это показать и доказать любимым детям, что реальный мир – тоже чрезвычайно интересен. Как вам идея – не прошел уровень, тебя убили, начни снова с того же места. А в реальности ведь всё то же самое: не справился с жизненной задачей, начнёшь с того же. Так что дерзайте, выдумывайте, творите. Всё в ваших руках!

Рекомендации подготовила:
Педагог-психолог ЦД и К №7
У. Л. Карташова