

Дети и современные технологии: размышления для родителей, которые беспокоятся о будущем своих детей

Многие родители обеспокоены тем, как их дети относятся к гаджетам, компьютерам и планшетами. Они переживают за своих малышей и даже испытывают стыд, когда хотят дать им посмотреть мультфильм, чтобы отдохнуть. Это понятно, ведь со всех сторон говорят о негативных последствиях чрезмерного использования гаджетов: ухудшение зрения, задержка развития, проблемы с памятью, трудности с концентрацией, смещение реальности, снижение физической активности и так далее.

Педиатры, психологи и учителя рекомендуют ограничивать время, которое дети проводят за компьютером, телефоном или планшетом. Однако, как это сделать, мало кто объясняет. Просто запрет часто приводит к обратному результату.

Давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны.

Во-первых, все эти гаджеты уже прочно вошли в нашу жизнь. Они нужны для работы, для учебы.

Отношения между родителями и детьми тоже изменились. Гаджеты стали источником знаний для ребёнка, а иногда и наставниками. Они дают возможность поиграть, пока родитель занят или не хочет играть с малышом. Радионяни, браслеты для отслеживания ребёнка, телефоны и другие устройства создают у детей доверие к гаджетам и формируют привычку. Это становится нормой для ребёнка, который не видел другого мира.

И с этим придётся смириться. Мир уже изменился! Возможно, ваш ребёнок, который проводит много времени за компьютерными играми, станет самым приспособленным к новой реальности. Если посмотреть на профессии будущего, то большинство из них связаны с интернетом и технологиями.

Во-вторых, ребёнок не просто так проводит много времени в телефоне. Это не значит, что гаджет плохой и вредный. Это просто инструмент, который служит для удобства человека. Важно понять, что ребёнок получает, сидя за компьютером, какую потребность удовлетворяет. Это может быть бегство от чего-то или, наоборот, получение того, чего не хватает в жизни. Например, у подростка может быть одна комната с родителями, и ему хочется своего пространства, где его не будут нарушать. Таким пространством может стать компьютерная игра, в которую он уходит с головой.

Иногда проще обвинить компьютер во всех бедах, чем разобраться, что за этим стоит. Но если родители хотят что-то изменить, им придётся разобраться.

А что же всё-таки можно сделать?

Позвольте поделиться некоторыми своими мыслями на эту тему, основанными на личном опыте и наблюдениях за детьми.

1. Не акцентируйте внимание на этой деятельности.

Позвольте гаджетам стать одним из способов проведения досуга, таким же, как прогулки, рисование, занятия спортом и общение с друзьями. Пусть у ребенка будет доступ ко всем этим занятиям. Когда родители и дети выделяют только один вид деятельности, они создают впечатление, что это нечто особенное.

2. Парадоксально, но всё-таки разрешить.

Запреты часто вызывают любопытство, особенно если сами родители проводят много времени за компьютером или в телефоне. Я знаю истории взрослых, которым в детстве запрещали играть в компьютерные игры, что только подогрело их интерес к этому занятию. Будучи детьми, они смотрели на родителей и мечтали стать взрослыми, чтобы иметь возможность проводить время за компьютером столько, сколько захотят. К сожалению, так и получилось.

Если запрет – это ваш единственный способ повлиять на ребёнка и наказать его, то времяпрепровождение за компьютером может стать для него очень ценным и даже

способом выразить протест и злость родителям. И он будет пользоваться этим, осознанно или нет.

В таком случае, вместо того чтобы запрещать, лучше объяснить последствия: почему так делать не стоит и как можно лучше. И, возможно, повторять и объяснять много раз, используя понятные для ребёнка слова.

3. Четкие правила.

Если вы всё-таки хотите ввести ограничения, то определите четкие рамки: когда, сколько и как ребёнок может пользоваться компьютером, интернетом и телефоном. Эти правила должны быть понятны и ясны. Если они меняются, последствия за нарушения каждый раз разные, а у родителей разные мнения по этому вопросу, то ребёнку будет сложно сориентироваться.

Затем остаётся напоминать об этих правилах и сигнализировать, когда время заканчивается.

4. Понять, чего не хватает ребёнку, и предложить варианты.

За привязанностью к гаджетам часто скрывается нехватка общения с друзьями, внимания родителей, любви, личного пространства или чего-то ещё. Как вы можете удовлетворить эту потребность в ваших условиях жизни? Что ещё вы можете предложить ребёнку?

Скорее всего, это вполне выполнимые задачи: быть более эмоционально доступным во время общения с ребёнком или уважать его личные границы.

5. Научить ребёнка безопасному использованию.

Чтобы снизить родительскую тревогу, стоит ознакомиться с правилами безопасности в сети и понять, как экран влияет на физиологию человека. Вам придётся разобраться с яркостью экрана, его размером и расстоянием от него. Научите ребёнка рассчитывать своё время. Спокойно объясните, какую информацию не стоит размещать в интернете, как общаться с незнакомцами и так далее. В интернете есть видео на эту тему и организуются специальные занятия для детей.

6. Вместе пользоваться.

Игры, в которые играет ребёнок, и его навыки в компьютерных технологиях могут стать темой для разговора. Никогда не интересовались, какого персонажа выбирает ребёнок, что ему нравится делать, какие задачи решать и что преодолевать? Возможно, такое обсуждение сблизит вас, а лучшее понимание интересов ребёнка прольёт свет на то, какой он. Это может снизить ваше беспокойство и улучшить взаимопонимание. Только интерес должен быть искренним.

7. Осознать свои ожидания от ребёнка.

Есть вероятность, что ребёнок распорядится своим свободным временем так, как считает нужным. А что бы вы хотели, чтобы он делал вместо этого? Чем бы другим занимался? Практически каждому родителю приходится сталкиваться с тем, что ребёнок будет отличаться от внутреннего представления об идеальном ребёнке. Всё равно есть вещи, которые бы хотелось видеть в нём, а в реальности всё по-другому.

8. Знать, когда бить тревогу.

Часто родителей пугает компьютерная зависимость. Вот несколько признаков, заметив которые, стоит проконсультироваться со специалистом:

- Постоянные навязчивые мысли о времени за компьютером;
- Когда нет других способов радоваться и получать удовольствие от жизни;
- Почти невозможно прерваться, даже когда очень надо;
- Раздражение, тревога, повышенная возбудимость, если нет возможности сесть за компьютер в ближайшее время;
- Замечаете, что за компьютером ребёнок проводит слишком много времени, не осознавая своих физиологических потребностей, отсутствие сна.

Конечно, в каждом конкретном случае стоит внимательно разбираться.