

Как совместить реальную и виртуальную жизнь вашего ребенка?

Эмпирические наблюдения показывают, что если вашему ребенку не хватает теплых отношений в семье, любви, нежности, ласки, риск формирования всякого рода зависимостей, в том числе и компьютерной, существенно возрастает. Удовольствие, которое можно получать легко и просто, — всего лишь суррогат человеческой любви, которую ребенок не знает, как добывать. Дети застревают на этапе более простых операций, если им неизвестны или не по силам более сложные. А компьютер, несмотря на сложное внутреннее устройство, прост, поскольку им легко управлять. Чтобы конкурировать с ним, у родителя должен появиться "дружественный интерфейс".

Почему они предпочитают компьютеры?

1. **Один на один с компьютером ребенок приобретает свободу**, которой ему может не хватать в реальной жизни. Снимается родительский контроль; обычные нормы поведения, требующие напряжения, координации, учета интересов других, меняются на правила игры, которыми управляет сам ребенок. Из зависимого исполнителя он превращается в активного игрока. **Эта иллюзия управления реальностью — самый сильный мотив компьютерных игр.** Особенно для мальчиков, которые стремятся расширить свои возможности, пространство и повысить свой психологический статус. Они получают шанс стать победителями в виртуальном мире.
2. **Игры до известной степени стимулируют воображение**, вовлекая детей в новые подвижные, яркие миры. Незученным, но явно действующим является **гипнотический эффект** экранных технологий. Подвижные картинки, как и любые движущиеся предметы, могут завораживать, приковывать внимание. Время в таком состоянии летит незаметно, а пространство сужается до рамки экрана.
3. **Манипуляции с компьютером производятся легко.** Легкость, с которой совершаются сложные операции, чрезвычайно привлекательна для ребенка, которому все пока дается с трудом. Она очаровывает и некоторых родителей, чье детство прошло без компьютера. Им кажется, что их дети — маленькие гении и наделены особыми способностями. И детей подбадривает чувство превосходства над взрослыми.
4. **Большинство игр построено по принципу сериала:** заканчивается одна сессия — начинается другая, еще интереснее. Разработчики игр стараются изо всех сил сделать игру бесконечной, чтобы в нее можно было играть снова и снова.
5. **Персонажи игр исключительно привлекательны.** С главным героем, который движется к цели, преодолевая трудности, приятно

идентифицироваться, за ним интересно следовать, с ним почти всегда ждет победа.

6. **Компьютерная игра, как всякая азартная игра, сопровождается выработкой гормонов.** Игры — это симуляторы не столько миров, сколько определенных ярких переживаний, сильных эмоций. Зависимость от игр — это гормональная зависимость. Если в реальной жизни ребенок не получает сопоставимых по силе эмоций, он предпочтет игру на компьютере.
7. **Компьютерные игры тренируют оперативное внимание и память.** Дети любят учиться чему-то новому, а потом демонстрировать свои способности. Им приятно ощущать, как быстро появляются навыки.

Как совместить реальную и виртуальную жизнь ребенка?

1. Для начала решите: **что значит компьютер в вашей семье**, в жизни любого человека? Показатель благосостояния? Окно в мир? Технический помощник? Приспособление, делающее жизнь удобней? Преувеличение значения компьютера взрослыми повышает его значимость в жизни ребенка. Спокойное, почти равнодушное отношение к технике позволяет использовать ее с большим умом, аккуратностью и пользой. А главное, не приведет к такой деформации системы ценностей, при которой обожествляется бездушная железка с проводами.
2. **Низкая самооценка у ребенка** — вот почва для формирования любой нежелательной зависимости. Если приятных стимулов, которые доставляют радость, успокаивают, подбадривают, удивляют, смешат, вдохновляют, в жизни слишком мало, любое удовольствие, в том числе игра на компьютере, может вызвать зависимость. Это значит, что, недооценивая себя, своего ребенка, мы толкаем его довольствоваться ролью простого исполнителя чужих программ, в том числе компьютерных. Большого ему и не надо. А низкая самооценка — результат слабой родительской любви.
3. Компьютер займет особое место в жизни ребенка, **если у него нет друзей и других существенных связей с миром.** Это настоящая проблема в эпоху индивидуализма и жизни в больших густонаселенных городах. Если у вас есть хоть какая-то возможность создавать условия для совместных игр, пребывания в группе сверстников, не упускайте ее.
4. **Правило "Играем только вместе!"** особо важно, поскольку гарантирует включенность взрослого в процесс игры. Но главное, мы учим ребенка манере игры, моделируем отношение к компьютеру. Детям легче справиться с непреодолимым желанием играть еще и еще, если они видят, как останавливаются взрослые. Поставьте рядом часы, объясните, что ограничение времени — это условие игры.

Несколько рекомендаций родителям

Прочтите их, возможно, они помогут вам не только в решении этой проблемы, но и многих других.

1. **Стройте отношения в семье** на принципах честности и умения признавать ошибки.
2. **Не оскорбляйте своего ребенка** и его круг общения.
3. **Будьте другом и помощником** своему ребенку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.
4. Сделайте так, чтобы **ребенок мог вам довериться** всегда и при любых обстоятельствах.
5. 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.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то **не следует торговаться с ребенком**: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».

Если использовать эти несложные рекомендации хотя бы частично, то со временем ваш ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями.

Успехов Вам, уважаемые родители, в воспитание ваших детей!

*С уважением,
психолог авиатехникума
Соколова Н.Н.*