

## Рекомендует психолог. Друг, который рядом.

Опубликовано пт, 22/01/2016 - 03:24 пользователем admin



- Мама, а каких детей надо защищать?
- Всех детей.
- А от чего?

Перечень того, что может угрожать нашим детям может быть длинным: от сомалийских пиратов в Аденском заливе до бактерий и вирусов. Что касается реальных пиратов, то они географически далековато, значит, пока не опасны. С бактериями и вирусами мы боремся с помощью медицины по мере необходимости.

А вот пираты виртуальные представляют гораздо большую опасность нашим детям, чем родителей иногда кажется. Мне, как практикующему психологу, часто приходится слышать от родителей примерно следующее: «Дома есть ПК, но ребёнку купили свой ноутбук. Очень удобно, спокойно – сын (дочь) всегда дома, нет «неудобной» компании. Сидит тихо – не мешает, не беспокоит. Развивается (а вот это – большой вопрос, авт.)». Как «развивается» ребёнок, сидя перед компьютером, многие родители представления не имеют: с кем общается, во что играет?.. Так уж ли безобиден, а значит и безопасен друг, который всегда рядом?!

Что же такое компьютерная зависимость и чем она опасна для наших детей?!

В первую очередь страдает сфера контактов. Ребёнок не учится реальному межличностному взаимодействию со сверстниками – не умеет дружить. Тормозится развитие эмоционального интеллекта: ребёнок не умеет понимать свои чувства и чувства других. При этом ребёнок может стать раздражительным, возбудимым, либо подавленным. Может агрессивно воспринимать отрыв от игры за компьютером. Начинаются проблемы с учёбой: утрачивается навык самоконтроля; в виртуальной жизни усилий прилагать не надо, чтобы быть успешным (богатым, побеждающим и т.д.), а в реальной жизни, чтобы хорошо учиться, нужно прилагать усилия (а кому хочется?).

Кроме того, общаясь как с самим собой посредством компьютера, так и с другими, ребёнок часто получает ложное ощущение того, что его понимают, уважают, ценят. Именно это является важной составляющей самооценки любого человека, и ребёнка в частности. А

главное-то, ребёнку не хватает родительского понимания, важно, чтобы именно папа и мама ценили и уважали как самого ребёнка, так и его мнение. А готовы ли мама и папа глубоко, с душой (не поверхностно: «Как в школе? Что получил?») проявлять интерес к своему ребёнку?!

На консультациях зачастую родители жалуются на отсутствие времени, усталость и проч. Да, нам всем надо зарабатывать деньги, платить кредиты, оплачивать ипотеки и т.д. Но у каждого из нас есть собственная система жизненных ценностей. И хорошо, если ребёнок с его внутренним миром будет в этой системе ценностей, и не на последнем месте.

Друг, который рядом – это не только компьютер. Другом для своего ребёнка может стать и папа, и мама, если захотят защитить своего сына или дочь от собственного равнодушия, усталости, отсутствия времени. Ведь и отдыхать можно вместе, получая положительные эмоции. Общаясь с ребёнком как с другом, можно вовремя замечать происходящие перемены во взрослении, а значит и своевременно корректировать свой стиль взаимоотношений.

В заключение хочется сказать, что в век инновационных технологий и образовательный процесс предъявляет к нашим детям высокие требования. Часто черпать информацию для сообщений, рефератов ученикам необходимо в тех самых сетях, которые могут быть, как благом, так и наносить вред. Родители младших школьников могут не только контролировать то, какие сайты посещают их дети, но и вместе находить и пользоваться необходимым материалом. Например, вместе решать, отгадывать логические задачи. Убьёте сразу нескольких зайцев: получите так ценное для ребёнка приятное времяпрепровождение с мамой (папой) – совместно полученные положительные эмоции сближают; формируется познавательный интерес, развивается логическое мышление. Здесь только важно соблюдать «правила компьютерной гигиены». Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то сидеть перед компьютером ребёнок может только 20 минут в день и не чаще, чем один раз в два дня. Для детей 7-12 лет временная компьютерная норма – 30 минут в день. 12-14-летние – могут проводить за компьютером 1 час в день. От 14 до 17 лет максимальное время работы – 1,5 часа. Важно делать перерывы в работе: гимнастика для глаз, двигательная активность. И должен быть выходной день, когда к компьютеру не подходим совсем.

В силах каждого взрослого пересмотреть отношения в треугольнике: ребёнок – компьютер – родитель. И тогда отпадёт необходимость защищать от компьютерной зависимости детей. А у сына и дочери будут друзья, которые рядом.

*Подготовлено психологом Грибановой Е.В.*

Оригинал статьи находится на сайте: <http://adalin.mospsy.ru/> [1]

#### **Категория:**

[Советы специалистов](#) [2]

#### **share:**

---

**Source URL:** <http://46.45.32.78:8080/news/rekomenduet-psiholog-drug-kotoryy-ryadom>

#### **Ссылки**

[1] <http://adalin.mospsy.ru/>

[2] <http://46.45.32.78:8080/mmc/sovety-specialistov>