

ЯК ПОЗБАВИТИ ДИТИНУ ВІД КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ?

Згадайте, як раніше займали увагу маленьких дітей. Якщо в довгій дорозі дитина починала вередувати, то батькам волею-неволею доводилося відволікатися від своїх справ і займатися дитиною. Чим розважали? Грали в слова, імена, хтось навіть в міста.



Хлопчаків просили вгадувати назви автомобілів, рахувати машини - скільки проїхало червоних машин, скільки зелених. Дівчинці можна запропонувати спробувати себе в ролі оповідача - попросіть її скласти по дорозі історію про те, що вона бачить навколо, і тут же її вам озвучувати. Таке заняття буде дуже корисно для дошкільнят. До речі, дітям віком до 7 років краще не давати електронний девайс в руки довше, ніж на годину, а бажано, і зовсім, обмежитися 20-30 хвилинами. Буде добре, якщо ви включите на пристрої якусь навчальну програму, а не розважальну гру.

А в дзеркало дивилися?

Уявляєте, дитина категорично відмовляється віддавати вам електронну «іграшку». Але він, по-вашому, ще дуже малий, щоб вирішувати. А ви, випадково, не помічали за собою, як часто ви тримаєте в руках телефон, відкриваєте ноутбук, або в перерві між клопотами по будинку знаходите кілька хвилин, щоб зіграти на планшеті в свою улюблену гру або перевірити пошту. Діти намагаються копіювати поведінку своїх батьків. І якщо дитина бачить, що ви не випускаєте з рук електронні девайси, то не чекайте, що він не вимагатиме для себе того ж. Адже якщо мама і тато так роблять, значить, це, напевно, добре? Якщо ви ховаєте від дитини всі гаджети, не поспішайте радіти перемозі.

По-перше, такий спосіб, найімовірніше, вирішить проблему лише тут і зараз. Сама ж залежність нікуди не піде: адже відібрали планшет, а не саме бажання грати. До того ж, якщо ви надовго залишаєте дитину одну, можливо, ваш план і зовсім не працює! Як тільки ви виходите за двері, малюк починає грати вже в реальну гру: знайди планшет, який від тебе ховали.

А чи був привід?

Скоріше всього, батьки сучасних школярів навіть із самим терміном «комп'ютерна залежність» у своєму дитинстві не стикалися. Тому, можливо, тривале проведення часу дитини за комп'ютером і не викликає у вас побоювання. Мало що за порогом будинку може трапитися Там стільки всього небезпечного! Може, ще й з поганою компанією зв'яжеться. Починають переживати



значно пізніше, коли розуміють: дитина вже і сама не прагне залишати батьківський дім. А навіщо? Адже можна дізнатися про все і сидячи перед екраном комп'ютера. В Інтернеті знайдеться все!

Коли ж варто бити тривогу?



Якщо гра займає всю увагу дитини, навіть коли він в неї не грає. Він йде зі школи і вже починає мріяти, як вдома сяде за улюблене заняття. Або ж маленький учень починає фантазувати: придумує що і як він зробить в грі - як розташує будиночку в віртуальному місті, як вчинить наступного разу при проходженні непрохідного рівня.

Якщо дитина грає постійно, не роблячи перерв між іграми.

Так, наприклад, якщо малюк довго намагався пройти гру, йому це вдалося, і він зі спокійною душею віддається іншим заняттям - активним іграм, читанню, - то турбуватися навряд чи варто. Але якщо процес ніколи не переривається, напевно, варто звернути увагу.

Незвичайна поведінка дитини - бурхливі емоційні реакції.

Він плаче і кричить, висловлюючи таким чином крайню досаду від програшу. Або, навпаки, сприймає перемогу, як саму фантастичну подію за весь день. Бували випадки, коли підлітки від відчаю ламали навіть власні комп'ютери, не в силах впоратися зі своїми емоціями.

Як можна допомогти.

Варто розуміти, що в комп'ютерній грі для дитини є все - вона яскрава, барвиста, динамічна. Постарайтеся зрозуміти, що саме знайшла дитина в грі, чого йому не вистачає в реальності. Можливо, він грає в гру-пригоду. Так чому б не спробувати влаштувати таку ж пригоду для дитини в реальному житті. Можна з'їздити з наметом в похід, або погуляти по новим для вашого чада місцям в місті. Можливо, комп'ютерні ігри відійдуть на другий план. На думку психологів, той, хто вирішив боротися з комп'ютерною залежністю у дитини повинен бути готовий: на це потрібно багато часу, сил, а, можливо, і грошей. Експерти радять не соромитися і звертатися за допомогою до шкільного психолога, якщо самостійно впоратися не виходить. Набагато легше, на їх думку, проблему попередити, а не лікувати.