

"Ребёнок в виртуальном мире: развитие или вред. Как предотвратить цифровую зависимость"

Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер. Дети, наблюдая за жизнью взрослых, с пелёнок начинают интересоваться гаджетами: раз мама и папа так много внимания уделяют этим вещам, значит, они действительно интересны. Отношение родителей к внедрению гаджетов в жизнь ребёнка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить чадо от современных веяний.

Уже в начальной школе ребёнку понадобится знание компьютера, поэтому старательно не допускать знакомства ребёнка с разными электронными устройствами не очень предусмотрительно. Бесконтрольное использование гаджетов ребёнком тоже не приводит к хорошему, поэтому гаджеты должны быть в жизни детей, но дозировано и под родительским контролем. В использовании гаджетов есть плюсы и минусы. Давайте в этом разберемся. Плюсы: Развитие познавательных процессов и получение новых знаний. Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать. Так же существуют познавательные мультики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире. Подвох в том, что качественных развивающих игр и мультфильмов не так уж много, большинство только заявляют о развивающем эффекте. Минусы: «Однобокость» развивающего эффекта. Раз уж мы заговорили о том, что гаджеты способствуют развитию ребёнка, стоит сказать и об обратной стороне медали. Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление ещё только формируется, развивающий эффект от мультиков и передач стремится к нулю. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.

Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие. В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или экран телефона или планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Второй аспект негативного влияния на здоровье связан с тем, что дети, проводящие много времени за играми и мультиками, гораздо меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма. Детки за компьютером/планшетом/ноутбуком сидят часто сутулясь, а это это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.

Снижение творческой активности. Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы. Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство. Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.

Психическое расстройство. Если ребенок часто играет в игры где много крови и ужасов, или просто слишком много времени проводит в «гаджете», то у него может развиться нервный тик, появиться агрессивное, неуправляемое поведение, зависимость и т.п. В таком случае ребенка будет очень сложно оторвать от его любимой игрушки. Эмоциональная тупость — этот не совсем корректный с точки зрения психиатрии термин — наверное, как нельзя лучше даёт понимание проблемы вреда гаджетов для детей и подростков. Более научно корректное понятие — «уплощенный аффект», то есть бедность и примитивность эмоциональной сферы. Нет, речь не идёт о контроле над эмоциями, напротив, их просто нет. И тут возникают две проблемы. Во-первых, человек не способен адекватно эмоционально реагировать на происходящее, второе, не способен понять эмоции и чувства других людей. Почему так происходит? Уже стало чуть ли не признаком хорошего тона все проблемы в воспитании детей валить на интернет, компьютер, смартфон и иже с ними. Но на сей раз ситуация обстоит именно так. Онлайн общение и постоянное пребывание в разного рода виртуальной реальности постепенно приводит к эмоциональной тупости.

Как предотвратить цифровую зависимость: Нельзя допускать превышения допустимого времени нахождения за компьютером/планшетом. Для каждого возраста оно своё. Возможно, ребёнок будет протестовать, но родителям стоит проявить твёрдость. Нельзя забывать, что вы — взрослый человек, и ответственность за жизнь и здоровье маленького существа лежит на вас. Необходимо придерживаться возрастных рекомендаций к играм и мультфильмам. Не стоит перегружать ребёнка той информацией, которую он не сможет воспринять. - Нельзя использовать гаджеты чтобы «отделаться» от ребёнка без особой надобности. В каких-то ситуациях они действительно — спасение, но если мама, к примеру, собирается готовить обед или заниматься домашними делами — лучше включить ребёнка в этот процесс, чем включить ему мультик. Что же делать? Да, гаджеты вредны для детей. Как мы можем видеть, это факт, который подтверждается и учёными, и статистическими исследованиями. Проблема гаджетов — это потеря связи с реальностью. Человек начинает жить в виртуальном мире, причём, надо понимать, сформированном не с самыми лучшими побуждениями. Большая часть информации, которую мы потребляем, поставляется теми, кто хочет нам что-то продать, в чём-то нас убедить и так далее. Наша личность — это информация, загруженная в наше подсознание. Никому в голову не придёт есть гнилую пищу, а вот «гнилую» информацию сегодня потребляют многие. И так же, как испорченная пища вредит здоровью, так же и вредоносная информация будет разрушать наше сознание и жизнь.

Как же решить эту проблему? В первую очередь, следует избежать главной ошибки — детям ничего не нужно запрещать. Если ребёнок уже «подсел» на гаджет, просто вырвать его из рук не получится. Здесь действует принцип захвата внимания. Нужно просто перенаправить внимание ребёнка на то, что его заинтересует больше. Самые лучшие варианты — это спорт или творчество. Как только ребёнок поймёт, что он способен побеждать не только в каких-то онлайн игрушках, но и в реальной жизни, это станет ему гораздо более интересно, чем какой-то виртуальный мир, который с выключением гаджета исчезает так же, как сон. Поэтому всё, что нужно, — это заменить зависимость от гаджета на зависимость от чего-либо конструктивного. Всё познаётся в сравнении. И реальные результаты своей деятельности всегда приятнее, чем какая-то интернет-иллюзия. Можно быть прокачанным «белым магом 80-го уровня» в какой-то глупой онлайн-игрушке, но это никогда не сравнится с победой на спортивных соревнованиях или с признанием таланта художника или писателя. И

важно понимать, что талант есть у каждого. Потому что каждый ребёнок приходит на эту землю со своим предназначением и своей задачей, и она явно не в том, чтобы кататься на танке в виртуальной реальности по полям сражений войны, окоченной 80 лет назад. С другой стороны, те же гаджеты можно использовать и с пользой. Планшет, телефон, смартфон — это не «иконы дьявола», как можно подумать исходя из вышеперечисленного. Это просто инструменты, которые можно использовать для своего развития.

Вредоносное влияние гаджетов начинается тогда, когда мы выстраиваем свою жизнь вокруг этого и тратим на него всё своё время. Никогда не поздно всё исправить. Психика ребёнка весьма подвижна, и если он на самом деле увлечётся чем-то полезным, то вырывать у него из рук гаджет просто будет не нужно. Он сам про него забудет.