

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная система массовых библиотек г. Хабаровска»
(МБУК ЦСМБ г. Хабаровска)**

«16» августа 2021
В помощь библиотекарю

РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ

Как незаметно отучить детей от гаджетов - разговор с психологом

Проблема «дети и гаджеты» появилась не так давно, но уже вызывает довольно серьезные опасения как у родителей, учителей, так и у психологов. Почему взрослых так беспокоит, что дети значительную часть своего времени проводят в компании цифровых устройств? **Как отвлечь их от этого? Давать или не давать своему маленькому чаду гаджеты, в чем же проблема?**

- Как родители, так и специалисты утверждают, что с появлением гаджетов и началом раннего приобщения детей к этим цифровым устройствам, появились такие негативные эффекты, как недостаточное развитие социальных навыков у детей, трудности общения со сверстниками и со взрослыми, невозможность концентрации внимания, слабое запоминание – в общем, серьезные проблемы с эмоциональной, когнитивной и коммуникативной сферами. Память, внимание, чувства, логическое мышление, воображение, способности принимать решения – всё это страдает у детей XXI века.

- Может быть, это просто извечная проблема отцов и детей, а гаджеты – всего лишь повод?

- Да, проблема «отцов и детей» у человечества существовала еще с древних времен. «Отцы», как правило, критически относятся к тому, что делают, как мыслят и что собою представляют их «дети», которые, в свою очередь, подчас смотрят свысока на отеческие наставления. Однако то, что касается гаджетов – здесь ситуация сложнее и понимания достигнуть труднее.

Взрослое поколение digital immigrants пришло в современный digital-мир из доисторических бескомпьютерных времен. Нынешним детям невозможно понять, что когда-то, буквально лет 25 – 30 назад, ни компьютеров, ни мобильных телефонов, ни интернета в обыденной жизни не существовало. Детям сложно представить мир без гаджетов, мир, в котором есть чтение книг, написание и ожидание писем, долгие прогулки, семейные просмотры телепередач, душевные беседы в кругу семьи и друзей. Современные дети - поколение digital natives - родились со смартфонами в руках и сразу погрузились в мир современных цифровых технологий.

Но здесь возникает закономерный вопрос – а кто дал детям эти гаджеты и кто погрузил их в этот цифровой мир – такой заманчивый и полный опасностей?

Именно мы, взрослые, и сделали из своих детей digital natives. Мы же сами часами сидим в интернете, в социальных сетях, занимаемся своими делами, которые нам кажутся весьма важными. А чтобы дитя нам не мешало, вручаем ему, чуть выползет из пеленок, гаджет с мультиками. А ведь именно в этом самом раннем возрасте, до пяти лет, развиваются основные функции мозга – внимание, память, мышление, воображение, речь, развитие моторики. Если до пяти лет всё это не развить, потом будет не то, что сложно – невозможно!

Природой устроено так, что определенные функции человеческой психики развиваются в определенном возрасте. Яркий пример этому – дети-маугли, воспитанные

волками или собаками и перенявшие от них способность выражать свои мысли и эмоции лаем и другими специфическими звуками. Даже если такого ребенка возвращали в человеческое общество – ему будет сложно, а порою и невозможно научиться говорить.

- Так чем же опасны гаджеты – с точки зрения психолога?

- Проблема зависимости ребенка от гаджетов сегодня одна из самых распространенных во многих странах мира. Настолько, что родители уже приводят своих детей к нам, психологам, с просьбами помочь отучить ребенка от планшета и смартфона. В чем же опасность этих вроде бы полезных устройств?

Если говорить, например, о чтении книг, то здесь человек развивает образное мышление, так как ему надо представлять мысленно то, что он прочитал. При чтении книг концентрируется внимание, тренируется память, активно развивается нейронная сеть головного мозга. Что же происходит, когда ребенок погружен в цифровые устройства? Чаще всего это быстрое мелькание кадров, что не даёт возможность сфокусироваться и осмыслить информацию, нейронная сеть не задействована в полной мере. Ребенок становится информативно «всеядным», и при этом ему трудно сосредоточиться, запомнить увиденное и услышанное, он становится рассеянным, его внимание не тренируется, мышление не развивается.

Последствия от компьютерной зависимости могут быть весьма печальны в долгосрочной перспективе. Это может быть развитие социальной изоляции, когда ребенок не получает навыков общения, коммуникации. Это могут быть даже нервные и психические расстройства личности, выражающиеся в психозе, клинической депрессии, истерии. Это и сложности с обучением, отсутствие мотивации, асоциальное поведение, отсутствие представления о том, что можно, а что нельзя.

Такому состоянию возможной зависимости от компьютера свойственна сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более трех часов в день, когда просто трудно оторваться, падение успеваемости, повышение эмоционального тонуса во время игры, когда ребенок бурно реагирует на любые препятствия, мешающие его игре. Сужается круг общения ребенка, иногда даже нарушается сон.

- Где та грань, после которой нужна уже помощь психиатра?

- На стадии клинической зависимости уже необходима помощь психиатра. В этом случае наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении. Течение болезни сопровождаются сильнейшие головные боли. Временное прекращение игры приводит к тягостному состоянию, не дает отдыха мозгу. Так игра превращается в болезнь.

Нельзя игнорировать и вредное воздействие на общее физическое здоровье ребенка. Постоянная погруженность в виртуальный мир может привести к таким заболеваниям, как гастрит, нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, нервное истощение, миопия, дисплейный синдром.

Ведь не просто так основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами. Он понимал потенциальный вред.

- Кто виноват – Вы уже обозначили. А теперь главный вопрос – что же делать?

- Первым шагом должен быть анализ отношений с ребенком. Задумайтесь и честно ответьте сами себе - сколько времени вы проводите вместе со своим ребенком? часто ли

общаетесь? делитесь ли с ребенком своими мыслями? доверяет ли вам ребенок свои переживания, просит ли у вас совета?

То, что вы вместе обедаете, делаете уроки и ездите в гости к родственникам - не в счет. Есть ли у вас время просто посидеть и поговорить по душам со своим ребенком? чувствует ли он себя любимым, интересным для вас, нужным вам? есть ли у него самостоятельное дело, увлечение, ответственность за домашние дела?

Может, отсутствие всего этого и заставляет ваше чадо уходить в виртуальные миры? В виртуальные игры, где он может забыть о своих комплексах, где он красив и смел. В виртуальное общение, где он общителен и интересен своим собеседникам. Вот и получается, что самым лучшим его другом становится гаджет. Хотя должны быть родители...

Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не паникуйте, не пугайте ребенка своей реакцией. Ни в коем случае нельзя прибегать к такому грубому методу, как просто отобрать гаджет, запретить интернет и начать читать лекции о вреде компьютера. Будьте мудры. Ищите альтернативу, попытайтесь увлечь своего ребенка чем-то интересным и полезным. Это может быть творчество, спорт, любая совместная деятельность. Робототехника, поделки из дерева, фотография, плавание, катание на картингах, походы, кулинария – всё, что угодно. Всё, что вызывает интерес у вашего ребенка и всё, что он может делать или с вами, или в команде друзей.

Запрещать гаджеты не следует и по той причине, что, по сути, интернет очень полезная вещь для поиска и получения любой информации. И ребенок в современном мире должен этому научиться. И если он с помощью Youtube или Instagram будет находить что-то развивающее, познавательное и полезное, это будет замечательно.

При этом необходимо договориться с ребенком о том, сколько времени он будет проводить с гаджетом. Психологи установили, что для детей до пяти лет безопасно смотреть мультфильмы в общей сложности от 5 до 15 минут в день. В 5-летнем возрасте можно увеличить это время до 30 минут. Школьникам временные границы пользования гаджетами можно увеличить до полутора часов. Необходимо, чтобы ребенок сам учился себя контролировать и приучался беречь время.

Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Ежедневно общайтесь, будьте в курсе его проблем, конфликтов, удач и достижений. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стресса. Обеспечьте разнообразную занятость ребенка - кружки, музыкальная школа, спортивная секция. Не разрешайте выходить в интернет бесконтрольно, установите запрет на вхождение определенной информации. Расскажите о пользе и вреде от компьютера. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, - их выполнение.

И здесь важно родителям не только больше общаться вживую, а не виртуально, со своим ребенком, но и быть примером, начать с себя и самим читать книги, что-то мастерить и ходить в походы. В общем, показывать наглядный пример здорового и активного образа жизни.

Не следует винить своего ребенка в компьютерной зависимости. Не вы ли сами дали ему эти гаджеты? Признайте свою ответственность, запаситесь терпением - компьютерная зависимость быстро не отступает. Ищите причины этой зависимости. Станьте своему ребенку другом, больше общайтесь, находите альтернативные совместные занятия.

- Можете привести примеры из своей практики?

- Что примечательно в этой ситуации - родители не всегда формулируют вопрос о компьютерной зависимости своего ребенка, а чаще жалуются на нежелание учиться,

снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. И только анализ ситуации показывает нарушения психогигиенических норм взаимодействия с компьютером.

Любопытно, что существуют очень заметные различия между мальчиками и девочками в том, как строятся их отношения с гаджетами. Среди детей, страдающих от компьютерной зависимости, нет почти ни одной девочки. Чем это можно объяснить? Мальчики в определенном подростковом возрасте менее успешны, не всегда умеют выразить то, что чувствуют, им не хватает эмоциональной поддержки со стороны взрослых, что рождает чувство неуверенности, снижает самооценку и общительность. И тогда потребность в личной успешности компенсируется компьютерной игрой, где можно забыть и уйти от всех этих проблем. А вот девочки более вовлечены в деятельность, в домашний труд, их интересы и увлечения шире. Психическое развитие девочек, как правило, опережает психологическое развитие мальчиков, они более плавно переживают кризисные возрастные периоды.

- Есть информация о том, что в развитых странах элитное образование строится без гаджетов...

- Да, дети из «Силиконовой долины» не пользуются гаджетами и посещают частные школы, работающие «по старинке», где вместо гаджетов и уроков компьютерной грамотности играют в традиционные детские игры, много времени уделяется чтению, развитию речи, иностранным языкам, а также спорту и ручному труду. Получается, что традиционное образование – без гаджетов – становится элитным.

А вот немецкий психиатр М. Шпитцер, описывая общее снижение когнитивных способностей у современных детей, зафиксировал у них появление комплекса симптомов под общим термином «псевдодебилность». Есть над чем подумать современным родителям, спешащим вручить своему чаду гаджет...

Существует интересное сравнение исторических эпох и отношения взрослых к своим детям в разные времена. В эпоху Великих географических открытий, когда люди много путешествовали по миру, отправляясь в дальние плавания к неизвестным берегам, вслед за ними не отправляли же детей на кораблях. В эпоху создания автомобилей никому не приходило в голову посадить за руль детей. А когда осваивали космос, детей не сажали в ракеты и не отправляли на околоземную орбиту. Но почему-то в наше время, в эпоху бурного развития информационных технологий, взрослые решили, что можно с рождения окружить детей гаджетами, которые, по сути, еще не до конца изучены, и погрузить в также еще не изученную digital-среду, насыщенную разнообразными, а подчас и весьма загрязненными информационными потоками.

В наше время, как говорят, возник новый подвид человечества. Если до этого был homo sapiens, человек разумный, то теперь рождается homo digital, или человек цифровой. И от нас с вами, родителей, учителей, взрослых людей, зависит, по каким путям этот новый человек будет развиваться и куда пойдет человечество XXI и последующего веков.