

## КАК ОТОРВАТЬ РЕБЕНКА ОТ КОМПЬЮТЕРА И НЕ ПОССОРИТЬСЯ С НИМ

Если ребёнок часами просиживает за компьютером, это вовсе не значит, что он лентяй. Возможно, он просто не знает, как провести время другим способом или компенсирует с помощью игр потребность в признании или общении. Заряна и Нина Некрасовы в книге «Как оттащить ребёнка от компьютера», рассказывают о том, как сделать, чтобы увлечение ребёнка виртуальным миром не вредило его здоровью и учёбе. Мы собрали самые важные тезисы.

### Почему ребёнок сидит за компьютером

Компьютер притягивает детей по многим причинам. Одна из них — это свобода, которую даёт виртуальный мир. Ребёнок находится в подчинённом положении по сравнению со взрослыми, у которых есть и власть, и свобода действий, и свобода выбора. Ребёнку всегда приходится смотреть на них снизу вверх. А тут свой мир, где он может всё решать сам. Видеоигры позволяют реализовать самые амбициозные желания — от возраста здесь ничего не зависит, и любой игрок может стать лидером, отправиться на поиски приключений, совершить подвиг. Отчасти поэтому они привлекают детей, которые испытывают потребность в признании и уважении. Самооценка ребёнка во многом зависит от отношения к нему близких людей. Если его не принимают всерьёз, не считаются с его мнением, ему будет приятнее проводить время в виртуальном мире, где он чувствует себя значимым.

Удивительно, но компьютер может помочь родителям понять своих детей. Посмотрите, какие игры они выбирают и какие роли примеряют в них.

В виртуальном мире дети делают то, чего они не могут сделать в реальной жизни. Если в играх много агрессии — возможно, таким образом ребёнок пытается освободиться от стресса. Детские проблемы кажутся пустяковыми только взрослым, а ребёнок может не знать, как с ними справиться.

Виртуальный мир привлекает детей, которые чувствуют потребность в общении, но не могут восполнить её в реальности. Ребёнок, у которого нет лучшего друга, компании ровесников, где он «свой», делает вид, что ему никто не нужен, но чувствует себя одиноким. Причины могут быть самыми

разными — он может быть слишком застенчивым или, наоборот, слишком агрессивным, или во дворе просто нет ребят его возраста. В этом случае родители могут помочь — разобраться, какие черты характера мешают ребёнку найти друзей, и постараться вместе с этим справиться, а если проблема в маленьком круге общения — найти интересный кружок или секцию.

Наконец, ребёнку может быть просто интересно проводить время за компьютером, а всё остальное делать — скучно. Не все дети умеют сами придумывать себе интересные занятия, и в этом случае компьютер кажется простым решением. В то же время им трудно самим организовать свой досуг так, чтобы это занятие не шло в ущерб учёбе, здоровью и общению с друзьями в реальности. И взрослые иногда замечают за собой, что им трудно перестать листать ленту фейсбука и заняться делом, — представьте, как сложно это сделать детям. Поэтому взрослые должны им в этом помочь, причём «помочь» здесь — ключевое слово.

 Как оттащить ребёнка от компьютера и не поспорить с ним

Общение родителей с ребёнком по поводу компьютера редко проходит в позитивном ключе. Если они не ругаются, то, как минимум делают замечания, а ребёнок в ответ огрызается, — кому приятен этот вечный недовольный тон. Между тем для каждой фразы, которая выражает раздражение, можно найти спокойный и доброжелательный аналог. К примеру, вместо «Немедленно прекращай играть, тебе ещё уроки делать!» можно сказать «Выключи компьютер, ладно? Сначала уроки, а потом игра». Вместо «Не сиди крючком!» можно вежливо попросить сесть ровно.

В дошкольном возрасте дети скучают, когда остаются предоставлены сами себе. Они привыкают проводить время за телевизором, планшетом или компьютером, если родители часто бывают заняты, и гаджеты становятся устраивающей всех альтернативой семейному досугу. Чтобы этого не случилось, старайтесь находить способ уделить дошкольнику время. К примеру, если руки заняты глажкой или готовкой, всегда можно поиграть в словесные игры или просто поговорить — дети с радостью рассказывают обо всём на свете, если видят, что их внимательно слушают. Игры на компьютере могут быть одним из вариантов отдыха, но их нужно чередовать с другими интересными занятиями, чтобы ребёнок не привыкал проводить всё свободное время перед экраном.

Школьники больше всего хотят свободы. И им нужно эту свободу дать — при этом, как ни парадоксально, не забывая о контроле. Чтобы школьнику не пришлось самому испытывать границы дозволенного, лучше, если он будет знать их изначально. Пусть будет несколько чётких правил, которые должны действовать всегда и без исключения, во всём остальном предоставьте свободу выбора.

Это работает в том числе и для ограничения пользования компьютером. Как вариант — можно составить настоящий письменный договор. Его нужно обязательно обсуждать вместе с ребёнком: правила должны казаться ему справедливыми. Где-то можно уступить, но главное — прописать, сколько ребёнок может играть и в какие игры. Договоритесь, как он будет заботиться о своём здоровье: например, делать упражнения для глаз каждые 15 минут и разминку — каждые 30, или выходить на короткую прогулку после часа игры. Введите систему штрафов (пересидел за компьютером — не смотрю телевизор), но не забудьте о поощрениях за честное следование правилам (и это должны быть действительно стоящие вещи). Обязательства должны быть не только у ребёнка, но и у вас.

Этот способ позволит вам в игровой форме разрешить потенциально конфликтную ситуацию. Ребёнку будет приятно, что он «как взрослый» обсуждает и подписывает документ, в котором учитываются его интересы. После этого вам будет проще прийти к компромиссу без ссор — ведь «договор есть договор».

#### Как уменьшить вред от компьютера

Попробуйте отнестись к своему ребёнку-игроману с сочувствием, и пусть ваше желание всё контролировать обретёт форму заботы.

Если ребенок за компьютером забыл о еде — принесите ему за столик нарезанное яблоко. Если боитесь, что испортится зрение — помогите правильно организовать рабочее место, чтобы экран стоял на достаточном расстоянии и на нём не было бликов. Чтобы ребёнок не дышал пылью, поставьте на его столе упаковку специальных салфеток и покажите, сколько пыли собирается на экране за день — возможно, он станет чаще протирать его перед игрой.

У тех, кто много времени проводит сидя за компьютером, часто болят глаза, затекает шея, спина. Ребёнок будет до последнего это отрицать, чтобы ему не запретили играть, но от этого его тело не будет уставать меньше. Просто распечатайте и повесьте над его столом напоминалки. Пусть в следующий раз, когда он почувствует дискомфорт, он увидит спасительную бумажку с надписью «если устала шея» и коротким комплексом упражнений.

Наконец, помогите ему следить за временем. Вряд ли ему нравится вставать из-за компьютера поздно вечером и понимать, что день прошёл, а он так ничего и не успел. Предложите заводить будильник, ставить таймер или договоритесь, что будете предупреждать за десять минут до того, как пора прекращать. Если вас нет дома — звоните и напоминайте. Но всё-таки лучше исключить человеческий фактор — таймер нельзя попросить «поиграть ещё немножко». Помогите ребёнку спланировать время: составьте с ним вместе график игры и отдыха, выделив время и на уроки. Если регулировать время, проведённое за компьютером, будут не родительские окрики, а его рукой написанный график, ребёнок будет чувствовать себя не жертвой несправедливых упрёков, а самостоятельным и ответственным человеком.

Татьяна Шатровская.

Заряна и Нина Некрасовы «Как оттащить ребёнка от компьютера и что с ним потом делать»