



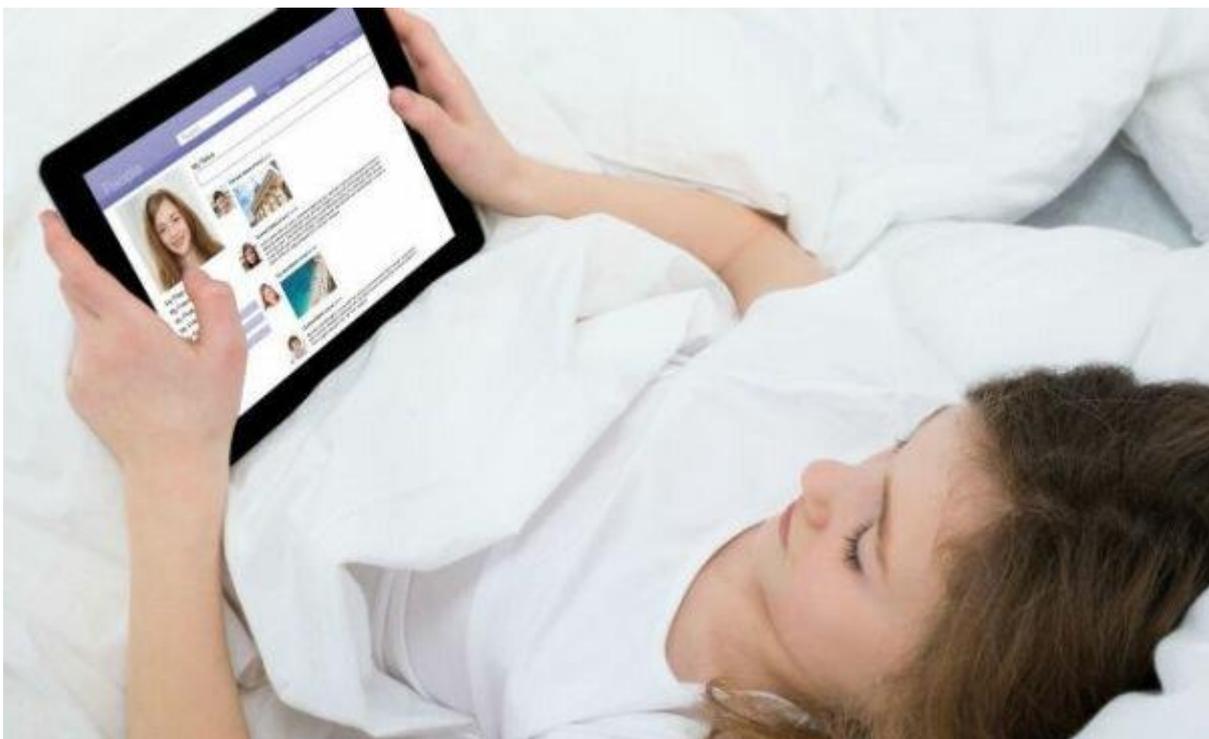
Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318
Ребёнок в виртуальном мире
Выпуск № 3

Как Интернет и современные гаджеты влияют на детскую и подростковую психику? Почему юное поколение так легко попадает в зависимость от компьютерных игр и социальных сетей? Что делать, если Интернет затянул подростка? Эти вопросы ежедневно волнуют современных родителей.



К сожалению, наука и практика все ещё находятся в поиске ответов. Под сомнением пока даже само понимание такого феномена как «интернет-компьютерная зависимость». Зависимость или аддикция, с точки зрения медицины, это все-таки биохимический процесс, проходящий в мозге человека.

Ученые-нейробиологи сравнили привлекательность компьютерных игр и привлекательность наркотиков для зависимых людей. Оказалось, что, когда обычные геймеры видели изображения из своей любимой игры, их мозг реагировал так же, как мозг наркомана при упоминании о дозе, а именно – выработкой дофамина – гормона «удовольствия».



Влияет ли Интернет на психику детей?

Да, влияет. Особенно подвержены этому влиянию дети, имеющие трудности в реальной жизни: тяжёлая семейная обстановка, развод, длительная болезнь, гиперопека или отсутствие внимания со стороны родителей, трудности в учебе или в общении со сверстниками, заниженная самооценка. В параллельной реальности этих проблем нет, поэтому ребенок сбегает в мир, который удовлетворяет его естественные потребности: в стабильности, в комфорте, во внимании и признании. Интернет дает возможность окунуться в воображаемый мир, удовлетворить свою фантазию, отринуть скучные и неприятные будни. Поколение назад примерно ту же роль выполняли книги и хобби.

Возраст ребёнка от 3 до 9 лет

Дошкольников и младших школьников (3 — 9 лет) интересует окружающий мир и возможности, которые тот им предоставляет. Они смотрят на виртуальное пространство и изучают его, как часть обычного мира. «Что это? Как это сделано? А что будет, если сделать так?». Они экспериментируют также, как делали бы это в любой новой и интересной среде. Их увлекают игровые элементы: бонусы, баллы, уровни и возможность заниматься широким кругом деятельности: строительство города, выбор персонажа, действия этого персонажа, прокачка навыков.



Все это использует индустрия игровых развлечений для привлечения и удержания внимания. В этом возрасте можно наблюдать пристрастие или увлеченность, но не игровую зависимость. Опасность возникает только в том случае, если доступ к компьютерным играм и гаджетам неограничен и бесконтролен, а у ребенка уже есть определенные особенности нервной системы, например, очень слабо сформированные волевые механизмы, что совершенно нормально для возраста 3-7 лет.

Детская площадка, театральные кружки, каток или бассейн могут дать ребенку не меньше пространства для игр и экспериментов, но ведь туда их должны привести взрослые. В противном случае дети будут сидеть, уткнувшись в экраны, а проблема начнет приобретать серьезные масштабы.

Возраст ребёнка от 10 до 15 лет

Чем старше ребенок (10-15 лет), тем сильнее выражена потребность в общении и признании. Поэтому растет интерес к сетевым многопользовательским играм, где есть другие участники и появляется возможность соревнования. Теперь в игре главное общение, принадлежность к определенной группе: чаты, гильдии, профессии. В виртуальном мире, зачастую, существует максимально упрощенная и понятная модель поведения в рамках установленных правил. Обладая небольшим опытом взаимодействия в реальной жизни, ребенок предпочитает действовать в условиях высокой определенности.

Но потребность в живом общении остается, дети даже приходят друг другу в гости, чтобы вместе играть в компьютерные игры! Интересно, что на игровом поле ребенок предпочитает играть с людьми знакомыми ему в действительности. Успешность в игре увеличивает его статус среди сверстников в реале. Это своеобразный, непривычный для старшего поколения, но современный и действенный способ социализации. Возможность общения, примерки различных ролей и обретение повышенного статуса в группе (уровни, ранги, статистика) – тоже используется производителями игр.



Возраст ребёнка от 12 до 15 лет

В возрасте 12-15 лет увлеченность игрой может обретать опасный характер: ребенок проводит у экрана более 5 часов в день; круг интересов сужается; ухудшается успеваемость и появляются прогулы; играет по ночам, а утром не может встать в школу; портятся отношения с родителями и друзьями. Иными словами, игра «превосходит по важности прочие жизненные интересы». Все это сигналы о том, пора принимать меры, а в случае серьезных проблем обратиться к специалисту.

Возраст ребёнка от 16 лет

Старших подростков (16 лет и старше) интересуют вопросы касающиеся их самих: «Как я выгляжу? Какой я? На что я способен? Как ко мне относятся? Что обо мне думают и говорят, особенно когда меня нет рядом?»

Отсюда огромное количество разных аккаунтов (отыгрывание ролей и образов), а также желание быть постоянно в курсе событий своего социального круга. На этом этапе игра нередко переходит в реальность, подростки встречаются и разыгрывают различные сценарии – ролевые игры. В этом кроется немалая опасность, ведь за игроком, который в игре представлялся 15-летним юношей, может оказаться совсем иная личность.

Компьютерные игры лишь частично удовлетворяют запросы подростков в самопознании и самоопределении, поэтому многие переходят в социальные сети. Чем выше статус в игре или социальной сети – тем большую значимость обретает подросток среди сверстников в реальной жизни. Некоторые молодые люди так и застревают на этом этапе, постоянно проверяя свой статус и ведя ежедневную борьбу за «лайки», другие делают жизнь в социальных сетях своей профессией и быстро адаптируются к постоянно меняющимся тенденциям, третьи уходят в реальность и используют игры для снятия стресса, а социальные сети для редкого общения с дальними родственниками или друзьями.

Смена интересов отражает обычные этапы личностного роста, через которые в свое время проходил любой зрелый человек. Просто сцена, на которой происходит этот процесс у современных подростков, немного расширилась и обогатилась еще одним полем – виртуальной реальностью. Стало ли им от этого легче? Не думаю. Напротив, такие явления как троллинг, буллинг, интернет-преследование сделали процесс более

опасным. Именно об этих опасностях и о том, как с ними справляться стоит говорить с современными подростками.



Как контролировать экранное время подростка

Может, стоит просто запретить там сидеть и оградить ребенка от влияния компьютера и интернета?

Нет! Компьютер, интернет и социальные сети – многофункциональный инструмент, решающий огромное количество задач. Не вина инструмента в том, что им «забывают гвозди». Современные технологии стали неотъемлемой частью жизни человека и будут играть ещё большую роль в будущем наших детей. Поэтому запреты не имеют смысла. Необходимо формировать навык работы в цифровом мире, как естественный навык поколения, которому в этом мире жить.

Расширение интересов в реальной жизни, установление ограничений на пребывание перед экраном, постепенное, в сопровождении взрослого, исследование цифрового мира и поэтапное формирование самоконтроля – в этом и есть выход. Спорт, искусство, живое общение, развлечения всей семьей – все это должно вернуться не только в жизнь ребенка, но и в жизнь взрослых. Ведь дети учатся, подражая и наблюдая за нами. А значит, необходимо подавать пример активной жизни в реальности!

Ответьте себе на вопросы: Каким видом спорта вы увлекаетесь? Когда в последний раз ходили в театр или на выставку? Как давно выезжали на пикник с друзьями или играли в настольные игры с детьми? Есть ли у вас дело, которым вы увлечены? И последнее, откройте приложение «экранный время» на своем телефоне/планшете и посмотрите, сколько часов в день вы проводите перед экраном? Это именно то время, которое вы готовы позволить своему ребенку?

В среднем, «экранный время» должно варьироваться от полутора до четырех часов в день в зависимости от возраста ребенка. Это время включает общение в социальных сетях, игры и выполнение домашнего задания на любых носителях (телефон, планшет, компьютер, телевизор). Это ограничение должно быть твердым, поддерживаться всеми членами семьи и не изменяться в выходные или праздничные дни.

Любые изменения начинаются с себя, а работа над собой – это самое сложное, что может делать человек, но только так мы можем менять окружающий нас мир и формировать осознанный взгляд на реальную жизнь у наших детей.

