

КОМПЮТЪРЪТ

Троянски кон в детската стая

Автор: Ирина Шумкова, психотерапевт,
доктор по психология на детството и юношеството.



Психологически кабинет ВИА
Психотерапия за възрастни и деца
ул. Р. Димчев 1 Б ет.4
088 63 53 614, www.viabg.com



През последните години компютрите превзеха и живота на децата ни. Докато те бяха омагьосани и заслепенени, родителите и обществото се оказаха неподготвени за рисковете от новата играчка. Не закъсняха и последиците. Все по-често родителите се обръщат за помощ към детския психолог. Детето им, увлечено в един виртуален свят, не успява или не желае да сътворява настоящето си, нито го е грижа за бъдещето. Тук ще споделя накратко онава, което екипът на Психологически кабинет ВИА научи от психотерапевтичната си работа с деца с компютърна зависимост и техните семейства. Желанието ни е да помогнем на много други да избегнат този проблем.

Има много причини за формирането на компютърна зависимост, но за разлика от другите форми на зависимост, пристрастяването към компютрите и злоупотребата с тях става вкъщи, т.е. пред очите на родителите. Именно на тях се пада ролята да ограничат тези вредни навици. Открихме, че една от причините родителите да подценяват рисковете от заниманията на децата си с компютър е вярата им в някои митове за компютъризацията на децата.

Митове за децата и компютрите

Мит: Децата, които ползват компютри научават повече за света на високите технологии и компютърните науки.

Реалност: Обикновено децата под 9 - 11 г. са пасивни потребители на постиженията в тази област. Едва след тази възраст детското мислене е способно да започне да разбира материята на дигиталните технологии, стига да има възрастен, който да подпомага този процес.

Мит: Използването на компютър развива интелигентността на детето.

Реалност: Сметалото не учи първокласниците на математика. Мисленето, паметта и въображението на детето се развиват чрез образование, активно усилие и общуване в социална среда с възрастни и връстници. Общуването в интернет, социални мрежи и чатове, пречи на развитието на социалната интелигентност на децата.

Мит: Децата и юношите, които прекарват повече време пред компютъра не създават проблеми.

Реалност: Употребата на наркотици, алкохол и др. подобни, естествено са по-режки сред децата, прекарващи

часове пред компютъра вкъщи. Но има други опасности, които дебнат малчуганите. Освен, че са по-застрашени от затлъстяване и различни здравословни проблеми, родителите им често се оплакват от зачестяване на бягства от училище, нисък успех, липса на желание за социален живот и личностно развитие.

Мит: По-сигурно е детето да си е вкъщи с компютъра, отколкото на улицата.

Реалност: Световната статистика показва, че злополуките с деца на улицата са по-малко в сравнение със случаите, в които децата ползващи безконтролно интернет, стават жертва на сериозни престъпления в мрежата като сексуална злоупотреба, използване на лични данни на член от семейството или психически тормоз в социалните мрежи.

Мит: Децата използващи интернет получават повече информация за света.

Реалност: Да и не. Често съдържанието в различните сайтове по даден проблем е еднотипно. Когато информацията не е от официален или образователен сайт, тя може да е публикувана от всеки световно неизвестен мним "експерт" по темата. Детето трябва да бъде стимулирано от възрастните да търси различните гледни точки, да сверява информацията публикувана в интернет с по-надеждни източници - учебници, енциклопедии. То трябва да знае, че в тази медия липсва контрол и всеки може да публикува каквото си иска за черните дупки или за живота на едноклетъчните и никой не следи, дали тези данни са достоверни или не.

11 идеи за предпазване на детето от компютърна зависимост

1. Купете компютър за детето си, тогава, когато обучението и задълженията му го наложат. Така, това ще е награда и признание за неговото израстване, а не поредната играчка.

2. Забранете игрите, чиито сценарии позволяват да се играе с много играчи или да се изгражда биография на героя от типа "second life". Те задържат детето наистина много време пред монитора.

3. Компютърът не бива да е в детската стая. Освен, че детето ще се изолира от живота на семейството, няма да можете да виждате какви сайтове посещава.

4. Възползвайте се от съществуващите безплатни програми за родителски контрол – Child Defender (www.childdef.com), Naomi и други.

5. Ангажирайте децата си с други неща - спорт, танци, екскурзии, помощ вкъщи.

6. Канете деца вкъщи, пращайте своите на гости. Днешните деца не знаят много от старите игри. Може да се наложи да им покажете как да играят на друго освен на компютърни игри.

7. Ако децата Ви ще ползват интернет нека предварително да знаете за какво.

8. Още преди да е започнало, помолете детето Ви да реши колко време ще играе. Настоявайте да спази времето.

9. Според СЗО времето прекарвано пред монитора при дете на 10 години не бива да надхвърля 2 часа дневно. На практика това означава, че това време трябва плавно да расте през годините. За дете на 6-7 години то трябва да е не повече от 20-30 минути.

10. Старайте се времето прекарано пред компютъра да бъде последвано от излизане навън и физическа активност, не от учене.

11. Помогнете на детето си от пасивен да се превърне в критичен потребител на съвременните технологии. Подарете му книги за важни хора и събития в света на компютрите. Потърсете заедно образователни сайтове подходящи за неговата възраст. Вашето дете може и да не стане следващия Бил Гейтс, но ще разбере, как се създава тази виртуална среда и какво реално може да постигне в нея. ■■■