

Как отвлечь ребенка от компьютерных игр

Ребенок целые дни проводит за компьютером, вместо живого общения, свежего воздуха и движения предпочитает стрелялки и бродилки? Эта проблема знакома практически всем современным родителям. Как правило, уговоры и запреты в такой ситуации помогают мало, ребенок все равно находит возможность окунуться с головой в мир игры. Виртуальные сети все больше затягивают маленького человека, а родители опускают руки. Как бороться с этой проблемой, советует доктор медицинских наук, психотерапевт, заведующая кафедрой педиатрии Амурской государственной медицинской академии Елена Романцова. «Если ребенок играет в компьютерные игры, значит, зачем-то ему это надо! В игре ребенок получает то, что не получает в реальной жизни», — объясняет Елена Борисовна. Вот несколько рекомендаций родителям, которые помогут чаду сменить железного друга на настоящего.

1. Запреты не помогут

— Первое, что надо очень хорошо для себя понимать: запретами ситуацию не исправить никаким образом, — наставляет Елена Романцова. — Некоторые родители думают, что если отключат компьютер, заберут от него провод, мышку, это поможет. Но практика показывает — ребенок найдет другие способы поиграть, а это значит, что будет юлить, хитрить, всячески обходить жесткие запреты. Способов сделать это масса: купить вторую мышку, взять провод у товарища или просто начать засиживаться у друга, якобы занимаясь уроками, а на самом деле проводя время за компьютером. Найти возможность погрузиться в виртуальную реальность вне дома в современном мире можно всегда.

— Родители иногда используют ограничения со всяческими угрозами, манипулируя ребенком: если что-то сделаешь, разрешу играть, а не сделаешь, не позволю. Это категорически неправильный путь. Он ведет к агрессии, разрыву взаимоотношений с родителями. К непониманию. В итоге родители становятся первыми врагами, — предупреждает психотерапевт.

2. Сделайте ребенка победителем

— Надо хорошо для себя понимать: если ребенок играет в компьютерные игры, зачем-то ему это надо. Ребенок находится в пространстве игры, это его реальность. Что-то он там делает, может быть, и не очень замечательные вещи с моральной точки зрения. Но он становится победителем, героем, проходя через серию неудач,

совершенствуя свои навыки. В итоге ребенок получает то, чего не получает в реальной жизни — ощущение своей значимости, ощущение победы, ощущение того, что он супер, — говорит Елена Борисовна. Поэтому условия, в которых ребенок сможет ощутить свою значимость и стать победителем, ему нужно создать в реальной жизни. В этом заключается задача родителей.

— Подросткам нужно получать где-то ощущение своей взрослости, побед. Как правило, родители не стараются смотреть на них как на уже взрослеющих ребят. Они все время чувствуют родительский пресс. Что бы ребенок ни делал, он все равно как-то не дотягивает. И вот эта заниженная самооценка, которую формируют родители, она, конечно, очень угнетает. Зато в компьютерной игре ребенок — герой-победитель, — подчеркивает врач.

3. Поймите и станьте другом

Дайте ребенку понимание, советует Елена Романцова. Поймите его как личность, именно этого маленькому человеку и не хватает. За этим пониманием он и уходит в компьютерный мир, причем не обязательно погружается в игры, затянуть могут и социальные сети. В виртуальном мире ребенок становится таким, каким хочет быть в реальной жизни.

— Ваш ребенок должен получать понимание и помощь, чтобы стать достойным похвалы и восхищения. Но это нужно делать не через принуждение и понукание, а через дружеское общение. Первое, что должен сделать родитель — стать другом своему ребенку. Причем понимать его нужно не только тогда, когда он успешен в учебе, но и тогда, когда он приносит двойки, а у учителей есть к нему нарекания. Понять ребенка — значит, общаться с ним, уделять больше внимания, — поясняет психотерапевт.

Узнавайте у своего чада, как прошел день, что запомнилось в школе, какие у него проблемы. Общение чрезвычайно важно.

— Когда ребенок будет видеть в родителе не врага и не надзирателя, который ходит и проверяет, сколько времени он уже сидит за компьютером, а увидит в маме или папе человека, желающего его понять, он уже по-другому будет относиться к его словам и начнет прислушиваться, — уверяет Елена Борисовна.

4. Сыграйте с ребенком

Задача родителя — выяснить, чего ребенку не хватает в реальном мире, зачем он уходит в виртуальный, и дать недостающее. Может быть, стоит даже немного поиграть с ним за компьютером, чтобы это понять, дает необычный совет психотерапевт.

— Самое главное — понять, что в этой игре, которая так привлекает ребенка, для него важно? Что он выигрывает, играя в нее? Важно, что он там самый смелый, например, или самый ловкий, быстрый? Поговорите с ребенком, выясните, какой он герой в этой игре. И помогите ребенку обеспечить в реальной жизни эту ловкость, быстроту, это ощущение себя героем! — призывает специалист.

5. Уважайте своего отпрыска

Ребенок, как и любой человек, требует уважительного к себе отношения. Он имеет свои интересы и пристрастия.

— Уважайте ребенка. Не надо его жестко принуждать к чему-то, не понимая, почему ребенок этого делать не хочет. Ведь у нас есть право выбора, оно должно быть и у ребенка. И он может делать что-то другое, помимо того, что вы сейчас ему сказали сделать. В общении с детьми нужна гибкость, понимание и уважение, — учит врач.

6. Заинтересуйте совместным занятием

Вместо компьютерных игр предложите ребенку другое интересное занятие, найдите общие интересы. Например, организуйте для вас совместное времяпрепровождение на свежем воздухе, займитесь вместе спортом, найдите общее хобби.

— Ребенок будет заниматься тем, что ему интересно. Будет там, где он почувствует себя победителем. Ему важно ощущать, что он может победить, может раскрыть свой талант, быть лучшим. И родителю нужно вместо компьютерных игр предложить ребенку что-то иное, что даст такое ощущение, — замечает Елена Романцова.

Правда, если отношения между родителем и ребенком уже разрушены, это не поможет. И призыв «Выключи компьютер, пойдем покатаемся на коньках!» останется без ответа и не даст никакого эффекта. В таком случае нужно прежде всего наладить отношения.

7. Не справляетесь — идите к психологу

— Если ситуация такова, что родитель видит, что не справляется, надо идти к психологу или психотерапевту. К компьютерной зависимости нужно относиться как к любой другой: табачной, алкогольной или наркотической. Принцип формирования любой зависимости один — она не возникает на фоне гармонии, а всегда появляется на фоне какой-то пустоты внутри, — подчеркивает Елена Романцова. — Что к алкоголю и наркотикам, что к компьютерным играм человек обращается, когда ему плохо, когда он не видит для себя комфортную ситуацию. И вот к этому комфорту он и приходит через зависимость, и вытянуть его оттуда очень сложно.

Именно поэтому так важно понять, чего ребенку не хватает в реальном мире и почему он уходит с головой в компьютерные игры.

