

# ПРИВЫЧКА «ЧАТИТЬСЯ»

## Каникулы с гаджетами все меньше волнуют родителей?

**ЕЩЕ НЕДАВНО ТЕМА ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ЗА КОМПЬЮТЕРАМИ БЫЛА В ЧИСЛЕ САМЫХ ОБСУЖДАЕМЫХ. СЕГОДНЯ НАКАЛ СТРАСТЕЙ УЖЕ НЕ ТОТ. ВЗРОСЛЫЕ НЕ ТАК АКТИВНО БЬЮТ ТРЕВОГУ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ, ГОВОРЯТ, ЧТО «ВРЕМЯ СЕЙЧАС ТАКОЕ».**

Корреспондент «АиФ» встретился с медицинским психологом Татьяной Денисовой, чтобы выяснить, надо ли беспокоиться родителям, если ребенок не выпускает телефон или планшет из рук?



### ЖИЗНЬ «В НЕРЕАЛЕ»

- Татьяна Николаевна, сейчас без Интернета куда, вслед за взрослыми массу времени там проводят и дети. Это увлечение опасно?

- Научно-технический прогресс не стоит на месте, и никому в голову сейчас не придет писать гусиным пером. Интернет, информационные технологии во многом изменили нашу жизнь. Конструктивные возможности Интернета огромны. Главное при использовании гаджетов, как и во всем, - чувство меры. Особенно это касается детей.

Одна из серьезных опасностей - погружение ребенка в искусственную жизнь, которая очень мало общего имеет с реальной. А жить-то ему придется «в реале»! Особенно это касается компьютерных игр, многие из которых построены на агрессии, убийствах, разрушении.

### ДОСЬЕ

**Татьяна ДЕНИСОВА.**

Окончила МГУ имени М.В. Ломоносова по специальности «психолог». Больше 30 лет работает медицинским психологом в Вологодской областной психиатрической больнице, около 20 лет преподает в ВоГУ. Кандидат психологических наук, главный внештатный специалист по медицинской психологии департамента здравоохранения Вологодской области.



Дети все чаще уходят в виртуальную реальность. Полезно ли это?

Фото mtdata.ru

Общение в социальных сетях тоже во многом искусственное, ведь при этом полностью исключаются невербальные характеристики общения, которые и создают его контекст, придают ему особый смысл, - жесты, мимика, интонации, взгляд...

- Чем еще чревато чрезмерное сидение ребенка за компьютером?

- На любом экране (компьютера, телевизора, планшета...) мы видим двухмерное изображение, а сами живем и действуем в трехмерном пространстве! В еще не сформировавшийся мозг ребенка (дошкольников и детей еще более раннего возраста) поступает искаженная информация об объектах, предметах, как о двухмерных. Особенно это касается компьютерных игр с эффектом глубины. В итоге - трудности в освоении письма, чтения, всех школьных предметов, где требуется понимание пространственных соотношений.

Кроме того, в результате длительного пребывания за компьютером страдают зрение, осанка ребенка, возникают мышечная слабость, сколиоз и т.п.

### А РОДИТЕЛИ НА ЧТО?

- Сколько можно времени проводить ребенку за компьютером?

- Рекомендации специалистов достаточно жесткие: для ребенка 6-7 лет - максимум 15 минут в день, 8-11 лет - 20 ми-

нут, а для старшеклассников - 30 минут. Но я бы все-таки добавила для школьников еще 10-15 минут в день, если это требуется для обучения, развития, получения необходимой информации и т.п.

**30 мин.**

**МОЖНО ПРОВОДИТЬ ШКОЛЬНИКУ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.**

- Стоит ли родителям бить тревогу, если ребенок с утра до вечера сидит с гаджетом?

- Это очень серьезный повод для родителей срочно пересмотреть свою родительскую позицию и заняться воспитанием, развитием, обучением - прежде всего самих себя как родителей. Родительство - это активная деятельность, это ежедневный труд. Если поддаться соблазну передать компьютеру или телевизору свои родительские функции и обязанности, то в результате, к сожалению, получается семья, в которой нет чувства «мы», нет любви, эмоционального тепла, взаимоподдержки. Дети, воспитанные в таких условиях, понесут дальше, уже в свои будущие семьи, эти проблемы. Так что, как пелось в старой советской песне,

«...прежде всего мы - родители, а всё остальное потом». И об этом надо помнить всегда.

- Самые распространенные родительские ошибки, связанные с увлечением ребенка гаджетами?

- Запрещать ребенку делать то, что сами делают. Приказывать, принуждать, давить, увещевать, кричать, обзывать, физически наказывать. Полностью лишать ребенка доступа к гаджетам. Все это верные пути к формированию у него лживости, изворотливости, неуверенности в себе, агрессивности и пр. Ребенок все равно найдет возможность «общения» с гаджетами, а уважение и доверие к родителям будет потеряно.

### ЧТО ДЕЛАТЬ БУДЕМ?

- Какие основные признаки компьютерной зависимости?

- Ребенок не может остановиться, его невозможно оторвать от этого занятия ни криками, ни уговорами, в ответ - те же крики или истерика. От увлечения играми страдает общение со сверстниками и учеба. Вне игры ребенок беспокоен, тревожен, ничем другим не может заниматься. Играя в компьютерные игры, ребенок испытывает удовольствие и радость, а когда он вынужден заняться другими делами, - раздражен, агрессивен. Пропадает интерес к другим занятиям, которые раньше его увлекали. Постоянно увеличивается вре-

мя, проводимое за компьютерной игрой.

Компьютерную зависимость (когда ребенок день и ночь проводит за компьютером, причем в основном играет) вполне можно сопоставить с алкогольной или наркотической. Ведь при любой зависимости человек стремится выйти из реальности и получить искусственным способом эмоциональную «дозу».

- И что тогда делать?

- Обращаться к специалистам - детскому психотерапевту, психологу. И помнить, что семья - это единое целое, поэтому, как правило, бывает необходима помощь семейного психотерапевта, коррекция супружеских и детско-родительских отношений.

Если говорить о конкретных действиях, то для профилактики зависимости лучше родителям самим подбирать для ребенка интересные, развивающие, обучающие игры и устанавливать лимит времени на них. Надо прививать ребенку отношение к Интернету, как к источнику знаний, информации, а не средству эмоциональной подпитки. Можно вместе искать какую-нибудь информацию, можно периодически просить ребенка «помочь» найти важную для родителя информацию.

Надо обеспечить ребенку интересную, насыщенную жизнь - с походами, экскурсиями, подвижными играми; находить занятия, которые интересны как родителям, так и детям. Ребенку должно стать интереснее проводить время с родителями или за занятием, которое они предложили, тогда чрезмерная тяга к компьютерным играм пропадет сама по себе.

Необходимо, чтобы ребенок имел возможность адекватного выплеска негативных эмоций и реализации своей активности. В этом может помочь приобщение его к спорту.

Надо давать всегда ребенку возможность выражать и высказывать свои эмоции, даже если это не нравится родителям.

Надо ежедневно хвалить ребенка даже за небольшие успехи, поддерживать его начинания и достижения. Помнить про важность телесного контакта и почаще обнимать ребенка. Быть образцом для ребенка - в здоровом образе жизни, в саморазвитии, культурном досуге, в умении конструктивно занять свое свободное время.

**Татьяна ПОЧТЕННОВА**

### ПОТРЕБИТЕЛЬ

**Проверяют ли рыбу, которую продают в наших магазинах? А то насчет свежести некоторой продукции есть большие сомнения.**

**В. Киров, Сокольский район**

### СВЕЖЕЙ РЫБКИ ХОЧЕТСЯ

Как рассказали в Управлении Роспотребнадзора по Вологодской области, за 6 месяцев с начала 2018 года они провели 47 проверок юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, занятых оборотом рыбной продукции. В общей

сложности по санитарно-химическим, микробиологическим, физико-химическим и паразитологическим показателям исследовано 325 проб. В итоге качество и безопасность рыбной продукции получили удовлетворительную оценку.

В числе выявленных нарушений - несоблюдение установленных изготовителем условий хранения и реализации продукции с нарушениями маркировки.

- По результатам проверок приняты меры, направленные на пресечение противоправных действий, рыбная продукция с истекшим сроком

годности снята с реализации, наложены штрафы на сумму больше 500 тыс. руб. Выданы предписания об устранении выявленных нарушений санитарно-эпидемиологических требований, - рассказали в ведомстве.

Ситуация по обеспечению безопасности рыбы и морепродуктов остается на контроле.