

Безопасность ребенка при взаимодействии с гаджетами и компьютерными играми



В какой момент происходит переход интереса на виртуальные, компьютерные игры? Есть ли в этом у ребенка потребность?

В раннем детстве познание мира происходит через действие, ребенок все трогает, пробует на вкус, подражает манипуляциям с предметами взрослым и со временем осваивает функциональное значение предметов т.е. машинка катается, вилка чтобы есть, телефон чтобы звонить и разговаривать или еще для чего то? И вот тут происходит первое знакомство с таким интересным предметом как смартфон. Конечно, никакой необходимости и потребности в этом нет. Есть просто удобный и доступный способ отвлечь ребенка. Родители сами не замечают, как привыкают к схеме: дай ребенку телефон – есть 5 минут спокойствия. Ну или 10, 15 и даже час?!

К вопросу, кто инициатор повышенного интереса к гаджетам? Конечно – это взрослый. Наш современный родитель находится в ситуации вечной гонки и занятости, и не соскользнуть на такой островок спокойствия, как завлечь телефоном достаточно трудно. Хотя альтернатива есть всегда. (Например, пальчиковые игры, игры с руками «Летела ворона...», анимация на бумаге, обычная игрушка и др.). Да, телефоны, компьютеры, планшеты - это наша реальность и необходимость, коммуникативные сети только набирают и набирают обороты. Но вот то, как мы знакомим детей с технологиями – в значительной части происходит не всегда осознанно.

Про телефон

Нужен ли он ребенку, и в каком возрасте должен появиться?

Конечно, он необходим как средство связи, когда ребенок станет школьником. Но появиться у ребенка, и научиться с ним взаимодействовать ребенок должен еще в детском саду, в 5-6 лет до входа в большой социум.

Если без телефона отправить ребенка в первый класс его научат им пользоваться сверстники и совсем не так как хотелось бы. А если обучает пользоваться гаджетом родитель, то ребенок запоминает изначально, то что говорит родитель и с большой вероятностью станет его применять, так как ему презентовал родитель. И нельзя упускать момент наполненности телефона. Есть ведь большая разница, если ребенку дали телефон с кучей накаченных игр или пустой с родительским контролем на интернет.

Почему после 5-ти лет?

Ребенок начинает понимать время: утро, вечер, значение временного аспекта, 1 час, 2 или 5 мин – с этого начинается планирование, запоминание порядка событий, расписания.

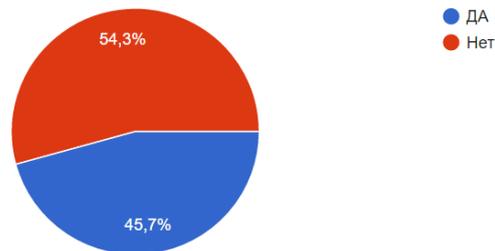
- Первый телефон должен быть кнопочный, и первое чему учим ребенка ставить тел на зарядку! Важно: на кухне т.к. в дальнейшем ребенок должен спать ночью, а правило ставить на зарядку на кухне – залог принятия его отсутствия под рукой в дальнейшем без сопротивления.
- Затем, набирать любой номер телефона с кнопочного, затем даете свой смартфон – с него тоже должен уметь.
- Заучить номера тел. родителей и спрашивать их каждый месяц.
- Уметь включать и выключать звук звонка – дети забывают включать звук очень часто и этот навык тоже должен быть отработан для вашего же спокойствия (т.е. ребенок идет в садик звук выключил – отдал маме тел, его забирают – сам включил).

Непосредственно про игры и формирование игровой зависимости.

Практически каждый второй дошкольник играет в компьютерные игры, либо хотел бы в них поиграть.

Играет ли Ваш ребенок в компьютерные игры / Xbox / приставку/ планшет/ телефон?

700 ответов



Конечно, ребенка привлекают гаджеты и компьютеры, помимо нестандартного занятия с книгами, поощрительной системы (получил медаль, звездочку, прошел уровень) ребенок себя чувствует более взрослым и самостоятельным.

Помимо бесполезных и вредных игр родители выбирают познавательные развивающие игры дидактического характера, по типу какой предмет лишней, соотнеси тень и картинку, пазлы, противоположности, компьютерный аналог мемо и т.д. Игры такого плана не оказывают столь вредоносного влияния как другие, не вызывают привыкания по форме зависимости и ограничить такую игру по времени гораздо легче, чем красочные яркие сюжетные игры бродилки, гонки и др.

Существует 7 типов компьютерных игр:

1. Игры-стрелялки

Цель игры — убить или покалечить как можно больше живых существ. Тренируется быстрота реакции, но на смысловом уровне нивелируется ценность жизни. Влияние такого рода игр на психику ребенка крайне отрицательное

2. Игры-стратегии

Из положительных эффектов — такие игры воздействуют на зоны мозга, связанные с логическим мышлением и планированием событий. Из отрицательных — часто построены на принципах войны, захвата и рабства.

3. Спортивные игры, гонки

В принципе бесполезны, поскольку развиваемые в процессе этих игр навыки никак не применимы в реальности. Может казаться, что эти видеоигры могут улучшать навык быстрой переработки информации, которая поступает из окружающей среды, но это не так.

4. Игры-развлекалки

Это, к примеру, всем известный кот, который копирует голос, или Angry Birds. Простые убийцы времени, не развивающие ровным счетом никаких навыков, но формирующие зависимость ребенка от гаджета с помощью регулярного «вброса» в мозг нейромедиатора дофамина. Подробнее об этом ниже.

5. Игры-бродилки

Это виртуальная реальность, которая уводит ребенка далеко от его собственной жизни и развития. Ребенок потратит огромное количество времени, чтобы пройти игру и получит сомнительные навыки и познания.

6. Опасные игры

Маркеры опасного поведения в сети:

- «Об игре никто не должен знать!»
- Много анкет – сбор данных для дальнейшего манипулирования
- Странные задания (встать ночью, выйти босиком на балкон, нацепить бант)
- Ребенок ведет себя иначе, не так как раньше, не характерно для него

Эти игры занимают мозг ребенка и не приносят никакого полезного опыта для реальной жизни.

Основными лидерами среди игр, в которые играют наши дети стали *Mine Craft* и *Kom TOM*.

Отдельно про майнкрафт. Игра Mine Craft настолько увлекательна, что способна надолго привлечь даже взрослых. Видя ее красочность и фантастические возможности для «строительного творчества»

Создается ощущение, что игра развивает креативность и растит целое поколение юных мега-архитекторов. Это заблуждение.

Ребенок не способен стать архитектором без развития пространственных представлений на совершенно другом уровне, связанном с ощущением своего места в пространстве (языком нейропсихологии — соматогнозиса).

Многие сегодняшние 8-летние игроки в Mine Craft нередко не могут выполнить простую инструкцию: «Дотронься указательным пальцем на

левой руке к своей правой брови», не умеют скакать на одной ноге и прыгать на скакалке.

Проблема в том, что чтение, счет и письмо, которым учат в школе, напрямую связаны с соматогнозисом.

По мере того, как наше поколение во время каникул и после школы безвылазно играло во дворе в мяч, резинку, жмурки, лазило по деревьям и шаловливо воровало яблоки во фруктовых садах, в нашей префронтальной коре развивалась основа эмоционально-волевой зрелости, саморегуляции и успешного усвоения школьного материала. Чего не скажешь про «юных архитекторов Minecraft».

Родителям важно знать, что в раннем детстве мозг развивается через координацию движений тела.

Вывод: детям гораздо важнее двигаться, играть «по-настоящему» нежели статично проводить время за гаджетами и компьютерами.

По законам нейропсихологии, слишком раннее овладение навыками более высокого порядка, такими как чтение, письмо и счет, может тормозить развитие мышления и эмоционально-волевой регуляции, **в результате нивелируя сомнительные плоды «раннего развития».** У каждого возраста и стадии развития свои биологические и психологические потребности, всему свое время!

По статистике почти все подростки с игровой зависимостью, начиная с 3-4 лет играли в безобидные детские игры.

И сейчас мы разберем механизм. Почему ребенку снова и снова хочется играть в компьютерные игры с точки зрения нейрофизиологии.

Разработчики компьютерных игр активно эксплуатируют два принципа, хорошо известных в научной психологии: принцип дофаминовой зависимости и принцип лучшего запоминания незавершенных действий (*эффект «Зейгарник»*), связанный с незавершенным гештальтом.

Дофамин

Дофамин — это нейромедиатор, который вырабатывается в человеческом организме естественным образом и служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовольствия, чем влияет на процессы мотивации и обучения.

Именно благодаря дофамину для незрелого мозга ребенка нет ничего слаще, чем компьютерная игра.

Это происходит потому, что в видеоиграх есть система вознаграждения — получение нового уровня, бейджей или трофеев. Это очень радует детей.

Прилив дофамина сам по себе не вызывает счастья — скорее просто возбуждает. Мы резвы, бодры и увлечены. Мы чуем возможность удовольствия и готовы усердно трудиться, чтобы его достичь.

С притоком дофамина этот новый объект желания кажется критически необходимым, чтобы выжить.

Когда дофамин завладевает нашим вниманием, мозг приказывает нам достать объект или повторять то, что нас привлекло.

Таким образом, дофамин, заставляя нас чувствовать себя хорошо, может спровоцировать зависимость.

Чем больше мы играем, тем лучше мы себя чувствуем.

В одном исследовании обнаружилось, что видеоигра вызывает всплеск дофамина, сопоставимый с использованием амфетамина: дофаминовая лихорадка сопутствует как игровой, так и наркотической зависимостям. Ребенок не может предсказать, когда получит баллы или перейдет на другой уровень, поэтому его дофаминергические нейроны продолжают выстреливать, а он прилипает к стулу. В случае детей, даже при строгом дозировании, мы все равно получаем зависимость. Даже если ребенок слишком много не играет, но он все равно «мысленно» остается в игре, во сне он видит игровые образы, в таком состоянии ему в целом сложно сфокусироваться на учебе.

2. Эффект Зейгарник

Психологический «Эффект Зейгарник» получил имя основательницы отечественной патопсихологии Блюмы Вульфовны Зейгарник. Благодаря исследованиям Зейгарник и Курта Левина в середине XX века было доказано, что **незавершенные действия запоминаются лучше, чем завершенные.**

В их экспериментах творческую деятельность детей прерывали и предлагали им другое занятие. В случае нереализованности остатка потенциала дети при первой возможности стремились завершить неоконченное дело. В среднем незавершённые действия у здоровых детей вспоминались на 90 % лучше, чем завершённые.

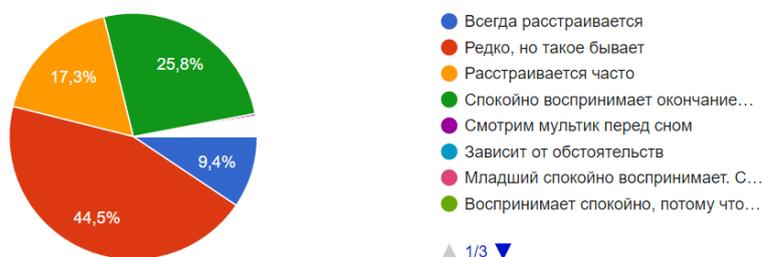
Можно легко провести параллели с прохождением бесчисленных уровней — во всех видеоиграх происходит манипуляция с принципом незавершенности.

Т.о. какой бы невинной на первый взгляд не была игра, она затягивает и формирует зависимость в той или иной степени.

По результатам анкетирования родители беспокоятся как раз таки в связи с возможным формированием зависимости, ухудшением зрения и тем, что ребенок сильно расстраивается при окончании игры.

Бывало ли так, что ребенок сильно расстраивался из-за прекращения просмотра м/ф или прекращения игр с гаджетами?

701 ответ



Помимо профилактики, ограничения времени, проводимом за компьютером и телефоном очень важно быть в контакте со своими детьми, замечать изменения в настроении, во время уметь поддержать. Время от времени происходящие трагичные события, такие как смерть детей, играющих в опасные игры в сети должны настораживать родителей и быть им крайне бдительными. Обязывают нас как родителей быть рядом со своими детьми, знать, чем они живут, в каких сообществах в сети бывают, чем интересуются. Важно быть вовлеченными и интересующимися, а не ограничиваться диалогом: Как дела? - Да все нормально.