

Песочные часы для новогодних каникул.

Скоро Новый год и многие семьи задумываются, как им провести такие долгожданные выходные. У части жителей нашего города всё распланировано: семейные застолья, прогулки, горки, мероприятия, которые предлагаются городскими учреждениями культуры и так далее.

Но есть и те, кто более всего рад предстоящей возможности вдоволь «наседеться» в телефоне. И далеко не все из них осознают, что постепенно стали зависимы от этого современного устройства, в ущерб другим видам деятельности.

Кроме своего прямого назначения: связывать людей, телефон многофункционален – это и выход в интернет, возможность участия в самых разнообразных группах, игры, развлечения и много чего другого.

- О, ужас! – восклицает спешащий на работу гражданин, - я забыл телефон, и только строгая производственная дисциплина может помешать ему вернуться за карманным другом.

Конечно, телефон – это благо, но любое благо при чрезмерном употреблении превращается в свою противоположность.

В начале декабря в одном из дошкольных учреждений нашего города для родителей была проведена консультация «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости».

Взрослые приходили на мероприятие один за другим, рассаживались по местам и, в ожидании остальных участников, тут же «утыкались» в телефоны. Взгляд, которым они время от времени окидывали аудиторию, был явно отсутствующим.

На наш вопрос, чувствуют ли родители свою зависимость от мобильного, большинство ответили отрицательно. И как бы мы не возвращали их к началу собрания, они отвечали – «просто выдалась свободная минутка, почему бы не полистать страницы».

Думаю, здесь уместно вспомнить слова актрисы Мэрилин Монро из фильма «В джазе только девушки».

- Пью, но, если захочу, могу не пить, только я не хочу....

Большинство людей, попавших в любую зависимость, будь то шопинг, игра, психоактивное вещество и так далее, зависимыми себя не признают, по крайней мере пока ситуация не становится катастрофической.

И предмет увлечения начинает руководить поведением человека, а не наоборот. Тяга, лежащая в основе любой зависимости, со временем становится все более не преодолимой.

Во время встречи выяснилось, что у детей, начиная с 3-4 лет, просматривается устойчивый интерес к «телефончику».

Меняются сюжеты, детям интересно; часто сами родители, чтобы отдохнуть от бесконечных детских затей, дают своим чадам телефон. А потом попробуй, забери, детскую потребность в эмоционально насыщенной действительности пока ещё никто не отменял.

Только действительность здесь не реальная и со временем виртуальный мир может стать более привлекательным.

Провожение времени в телефоне кроме прочего может плохо воздействовать на психику. Для взрослых, например, общение в интернете, где муссируется и в зависимости от личностной направленности участников, исключительно отрицательно интерпретируется наша жизнь, дело может закончиться кабинетом специалиста. Негатив, буквально процветающий в некоторых группах, здоровья не добавляет.

Это касается не только взрослых, но и детей.

На приеме у психолога Катя, её дочери Маше 6 лет.

После просмотров нескольких виртуальных сюжетов, где на фоне показа, как самостоятельно изготовить слайм, рассказываются совершенно жуткие истории о преступлениях, убийствах и так далее, девочка стала с криком просыпаться среди ночи и вообще отказалась спать в своей постели.

Это и послужило причиной семейного похода к психологу.

Разговор был долгим. В том числе и о том, как самой Кате дозировать «телефонную жизнь», ведь на её примере дочка привыкала к гаджету. Катя и не отрицает, что в свободное время не выпускает телефон из рук.

Как говорится, пример заразителен. Если хотите исправить ребёнка, начинайте с себя.

Кате предстоит ещё несколько встреч с психологом. После первой семья получила задание приобрести... песочные часы, для Кати на 30 минут, для её дочки на 15.

Теперь они будут брать телефон только в ограниченное время, «пока сыпется песок». Своеобразная игра, через которую мама с дочкой в выходные дни должны приобрести навык дозированного общения с мобильником.

Это только начало совместной работы со специалистом по освобождению от зависимости. Через неделю Катя с Машей расскажут о своих результатах и будут намечены дальнейшие действия, например, чем занять время, свободное от телефона. А ещё предстоит работа с ночными страхами ребёнка.

Совершенно исключить телефон из жизни современного человека невозможно, но недаром ещё древние философы говорили: «Главное из чувств – это чувство меры». В

очередной раз, беря в руки мобильник, ответьте себе на вопрос - «Не превысили ли вы меру в его использовании?»»

Татьяна Геннадьевна Бичевина – педагог – психолог.