

**Raseinių pedagoginės psichologinės tarnybos socialinė pedagogė
Alma Radvilė**

DĖMESIO: MŪSŲ VAIKUS „VAGIA“ KOMPIUTERIAI!



Apie technikos stebuklą – kompiuterį, vis dažniau kalbama su susirūpinimu. Labiausiai dėl to sunerimę tėvai, nes šis išradimas skaudžiai „smogia“ per atžalų smegenis. Bendraujant su tėvais tenka išgirsti jų nerimą, kad vaikas pasidarė nesukalbamą, piktą, išsiblaškęs, dirglus. Paaiškėja, kad vaikas labai jau „susidraugavo“ su kompiuteriu ir valandų valandas praleidžia prie jo, nes su kompiuteriu, internetu visada įdomu, gali sutikti virtualių draugų ir bendraminčių, jis nemoralizuoja ir neauklėja, atsistojęs šalia nekartoja: „Tu privalai tą...privalai aną...“. Ką privalo ir ko neprivalo vaikas, sėdėdamas prie kompiuterio, pasirenka pats. Vaikas išeina į virtualų pasaulį, nes ten jis – valdovas ir šeimininkas, didvyrių didvyris, turintis daug gyvenimų, o jei kas nepasisekė, galintis sugrįžti į pirmąjį lygį. Virtualus pasaulis vaikui - tai fantazijų ir išmonės šalis, kur jis gali realizuoti savo norus ir svajones. Kompiuteris pamažu pagrobia visą vaikų laisvalaikį (tyrimai rodo, kad du trečdaliai vaikų savo laisvalaikį praleidžia prie kompiuterių ekranų) ir tampa gyvenimo būdu. Tokį labai didelį susižavėjimą kompiuteriu, internetu psichologai vadina priklausomybe kompiuteriui, kuri yra labai stipri ir gali būti prilyginama neigiamam alkoholio ir narkotikų poveikiui.

Taigi, į ką reikėtų atkreipti dėmesį ir susirūpinti, jog gal ir jūsų vaikui gresia priklausomybė nuo kompiuterio ir interneto:

- tik prabudęs iš karto sėda prie kompiuterio (nei prausiasi, nei rengiasi);
- vaikas valgo, geria tik prie kompiuterio;
- yra bent vieną naktį praleidęs prie kompiuterio;
- dėl kompiuterio yra praleidęs pamokas;
- grįžęs namo iš karto puola prie kompiuterio;
- gali pamiršti, kad reikia pavalgyti (pusryčiauti, pietauti ir pan.);
- siaurėja mėgstamos veiklos ratas (skaitymas, piešimas, konstravimas ir pan.), kol galiausiai jos visai nelieka;
- būdamas prie kompiuterio jaučiasi puikiai, o išjungus kompiuterį dažniausiai būna sudirgęs, piktas, neramus, jį erzina bet kokia veikla nesusijusi su kompiuteriu;
- mažėja draugų, nes visi pokalbiai ir bendravimas daugiausia vyksta tik per internetą, kol kompiuteris pasiglemžia visas mintis, užgožia realų gyvenimą;
- daugėja konfliktų su artimaisiais dėl praleidžiamo laiko prie kompiuterio, vaikas pradeda išsisukinėti, meluoti.

Tėvams ypač reikėtų susirūpinti, jei vaiko gyvenime vienintelis hobbis liko tik kompiuteris, o į tėvų pastangas atitraukti jį nuo kompiuterio dažniausiai reaguoja pykčiu, susierzinimu arba agresija.

Keletas patarimų tėvams ir artimiesiems, jei įtariate, jog vaikas turi problemų dėl kompiuterio:

- normuokite prie kompiuterio praleidžiamą laiką;
- stebėkite, kad kas pusę valandos vaikas padarytų 15 minučių pertrauką;
- nepirkite vaikui agresyvaus turinio žaidimų;
- pažaiskite kartu su juo — tada galėsite ne tik kontroliuoti eigą, bet ir labiau pasitikėsite vaiku;
- jei matote, kad vaikas vis dažniau peržengia nustatytas ribas, nenuleiskite rankų: konsultuokitės su psichologu;
- patys peržiūrėkite savo elgesį - ar grįžę iš darbo nepuolate prie kompiuterio.

Vis tik kiekvienu konkrečiu atveju patarimai ir pagalba yra individuali, todėl jei nerimaujate dėl savo vaiko elgesio ar kiti dėl to išreiškia susirūpinimą, ieškokite pagalbos. Konsultacijoms galite

kreiptis į Raseinių pedagoginę psichologinę tarnybą (būtina išankstinė registracija: adresas – V. Grybo g. 33, Raseiniai; telefonas 51 571).

O ką galite padaryti jau dabar pat? Jūs galite rodyti savo meilę vaikui. Ir ne už gerus pažymius, ne už gerą elgesį, o už tai, kad jis tiesiog yra. Mylite štai tokį – netgi pridarantį eibių, netgi paraudusiomis nuo kompiuterio akimis, netgi pikta veido išraiška. O jūsų meilės įrodymai – tai apkabinimas, prisilietimas prie vaiko, bendravimas (mažiausiai 20 min. per dieną), kai atidėję į šalį visus savo darbus visą savo dėmesį skiriate vaikui (geriau mažiau kalbėkite, o daugiau klausykite, ką sako vaikas); malonūs ritualai (pvz. žaiskite stalo žaidimus, kartu vedžiokite šunį, vakare gerkite arbatą ir šnekučiuokitės apie ką tik norite ir pan.); kartu keliaukite ir nebūtinai kažkur toli, svarbu, kad būtų įdomu (žygis su sūnumi į garažą gali virsti ištisu nuotykiu); raskite bendrą darbą; tapkite savo vaiko mokiniu (leiskite jam jus pamokyti kad ir kompiuterio paslapčių ar kitų dalykų, kuriuos vaikas jau moka geriau negu jūs); tai, ką darantį norite matyti savo vaiką, pradėkite daryti patys, nes vaikai dažniausiai mėgdžioja tuos, su kuriais artimai bendrauja.

Tam, kad kompiuteris „nepagrobtų“ vaikų, juk reikia visai nedaug, atrodo, tokių paprastų ir žmogiškų dalykų: tik kad vaikas būtų svarbiausias už viską – svarbiau už darbus, už problemas, kad jaustųsi mylimas, svarbus ir reikalingas jums, o ne virtualiame kompiuterių pasaulyje.