

Телевидение, видеоигры и другие медиа помогают детям, пока мы все сидим дома

Дафна Лемиш

Медиа могут быть полезны детям во время нынешнего кризиса.

Интернет сайты, трансляции, кабельное телевидение, DVD, видеоигры и другие источники информации и развлечений могут детей обучать, снимать напряжение, погружать их в атмосферу фантазии и радости, занимать их и даже защищать. Медиа могут помочь оставаться на связи со своими друзьями и родственниками, обеспечить непрерывность обучения и структурировать распорядок дня, пока школы закрыты.

Медиа дают семьям возможность посмотреть что-то вместе, и это может способствовать возникновению чувства единения и дружбы во время стресса. Также общепризнано, что время, которое дети проводят в медиа, помогает нам как родителям, предоставляя весьма заслуженный и необходимый нам перерыв, позволяя зарядиться энергией, а также справиться с давлением и стрессом.

С другой стороны, медиа могут слишком сильно стимулировать молодой мозг и учить агрессивному поведению, поощрять пассивность и нездоровое питание, вызывать страх и беспокойство и навязывать гендерные и расовые стереотипы. Они могут запросто отнимать слишком много времени, при этом отвлекая от того, чтобы сделать что-то нужное для физического и психического здоровья и не давая поддерживать социальные контакты, в том числе с членами своей семьи.

Около 70 лет исследований роли медиа в жизни детей показали нам: медиа являются прекрасными ресурсами, если использовать их вдумчиво, избирательно и под четким родительским контролем. Это критически важно для того, как мы должны относиться к способам использования медиа в текущей ситуации для поддержки и благополучия наших детей.

Не существует четких правил того, что и в каких объемах подходит для каждого ребенка. Но мы можем сосредоточиться на трех областях, «трех С» использования медиа детьми:

- Ребенок (Child): поскольку каждый ребенок уникален, его пол, возраст, способности и личностные характеристики могут требовать разного контента и видов деятельности. Точно так же может различаться время, которое он может проводить в медиа. Кроме этого, обдумайте, может ли ребенка напугать определенный контент или вдохновить другой, и с какой вероятностью.

- **Контент (Content).** Подумайте, соответствует ли возрасту контент, с которым ваш ребенок взаимодействует - смотрит, играет или просматривает в интернете, соответствует ли он вашим семейным ценностям и не оказывает ли негативного эмоционального и поведенческого влияния на вашего ребенка. Может, вы заметили, что ваш ребенок расстроен, напуган, беспокоен, рассержен? Возможно, все, с чем он соприкасается в медиа, вредно для него. Весело ли он проводит время, получает ли ценную информацию, воспринимает ли социальные ценности и хорошо ли справляется со своими эмоциями? Если это так, вы можете считать, что это взаимодействие действительно полезно.

- **Контекст (Context).** Семейный контекст влияет на то, как используются медиа. На сегодняшний день общенациональный контекст, безусловно и зачастую очень сильно влияет на использование медиа детьми. Но ровно так же влияет и количество и расположение устройств в вашем доме, то, сколько членов семьи ими пользуются, а также ваш культурный, религиозный, расовый, классовый и иммиграционный фон.

Как же в таком случае нужно контролировать использование медиа нашими детьми, учитывая три С - ребенок, содержание и контекст?

- Во-первых, совместно обсуждая медиа активность детей, вы сможете узнать об их медийных потребностях и предпочтениях.

- Согласуйте правила о том, что можно посмотреть, чем заниматься, когда, как долго и где именно в доме.

- Не забывайте чередовать использование медиа с другими видами деятельности, которые позволят вашему ребенку завершить школьные дела, позаниматься искусством, поиграть, физическими упражнениями и подвигаться, а также поучаствовать в жизни и делах семьи сообразно возрасту.

- Не забывайте также предлагать более традиционные медиа, которые несут огромную ценность для детей, такие как чтение книг и прослушивание музыки.

Активность, взаимодействие с другими людьми, занятие повседневными делами и целеустремленность могут быть такими же важными для наших детей, как и для нас, взрослых, в их жизни.

И, да, давайте будем снисходительны. В данных обстоятельствах нет ничего страшного в том, чтобы проводить больше времени в медиа, чем при других обстоятельствах.