

Компьютерная зависимость детей. Что делать?



В современное время компьютер достаточно прочно вошёл в нашу жизнь, и на сегодняшний день представить себе существование без компьютера просто нереально.

Практически в каждом доме есть это устройство, которое используется по-разному: для работы, для учёбы и для развлечений.

Но помимо существенного облегчения нашей жизни, компьютер несёт и ряд проблем. Зачастую, дети и компьютер – это единое целое.

Причём, это может быть не только настольный ПК, но и планшет или мобильный телефон

Дети отказались от игр на свежем воздухе, стали меньше двигаться, а всё больше времени проводят перед ПК, ведут малоподвижный образ жизни. Компания компьютерных героев их привлекает гораздо больше, нежели реальные друзья.

Именно такие игры для детей на компьютере и регулярное общение в социальных сетях приводит впоследствии к компьютерной зависимости. То есть виртуальный мир полностью заменяет ребенку мир реальный.

Больше всего **компьютерная зависимость у детей** неуверенные в себе, закомплексованные, испытывающие определённые трудности в общении со сверстниками, от природы стеснительные и имеющие заниженную самооценку.

.Бывают отдельные случаи, что реальность полностью смешивается с виртуальностью. Ребёнок попросту «теряется» и начинает в настоящей жизни думать и действовать по-новому, стаёт очень агрессивным и проявляет склонность к насилию.

На сегодняшний день статистика выглядит пугающе. Каждый шестой случай обращения родителей к детскому психологу связан именно с зависимостью от компьютера



Контроль - первый шаг к успеху. Не надо пускать на самотек, и надеяться, что ребенок сам определит время, когда пора остановиться (взрослый порой не замечает, что уж требовать от ребенка). Чтоб не было конфликта необходимо заранее согласовать время с ребенком. И оперировать этим соглашением, когда он будет выпрашивать еще чуть-чуть времени.

Дошкольникам вообще не желательно сидеть за компьютером, но если уж так вышло, что доступ есть, то 15-20 минут - это максимум. Игры при этом должны соответствовать возрасту.

Не предлагайте ребенку компьютерную игру в качестве награды за что-то: «Уберешь игрушки- пусти тебя поиграть». Это еще больше усилит тягу к компьютеру. Усилится психологическая привязанность.

Не критикуйте ребенка за его слабость, не пытайтесь насильственно оторвать от компьютера. Исключите угрозы и шантаж. Все это настроит ребенка против вас, вызовет в нем протест и агрессию, а у нас абсолютно противоположные задачи. Настройте ребенка на доверительные отношения, для этого сыграйте с ним вместе, так сказать разделите увлечения. Увидев в вас единомышленника, он начнет прислушиваться к вашему мнению, и будет легче с ним договориться. Объясните ребенку в спокойных тонах, что именно вас беспокоит, огорчает в его увлечении

Так для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять **ряд требований:**

- Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.
- Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.
- После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад
«Ласточка» № 36 г.Светлоград

Консультация для родителей
«Компьютерная зависимость детей. Что делать?»

Подготовил воспитатель

Слюсарева Т.Д.

2016 г.