

Консультация

«Профилактика компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста».

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Современные дети могут быстро и без особого труда загрузить фотографии, найти нужную информацию в интернете, игру. И, как правило, такое безобидное, на первый взгляд, занятие как игра в компьютер, просмотр мультфильмов, часто устраивает не только детей, но и родителей. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютер, следует бить тревогу. Встречаются случаи, когда дети готовы убежать из дома, накинуться с ножом на родителей, за то, что те хотели забрать компьютер. Либо дети так сливаются с компьютерной игрой, что начинают действовать как герой игры, порой очень жестоко. В его сознании стирается грань между виртуальным миром и реальностью. В самых тяжелых случаях помочь ребенку может уже только психиатр.

Сегодня в организациях, в детских садах, домах, школах есть компьютеры. Они действительно приносят пользу и помогают нам - педагогам с помощью развивающих программ развивать у детей память, внимание, мышление, пополнять знания об окружающем мире. Когда занятие проходит с использованием компьютера у детей горят глаза от неподдельного интереса и увлечения. Детям легче усваивать и запоминать красочный материал. Безусловно, при использовании компьютера необходимо соблюдать правила работы за компьютером, и детям необходимо знать как о пользе компьютера так и вреде, который он может принести.

Во-первых, следует помнить, что дошкольникам можно играть в компьютер не чаще трех раз в неделю и не более

одного раза в день, продолжительность игры также ограничена: так для детей 5 лет – она не должна превышать 10 минут, для детей 6-7 лет – 15-20 минут. Также родителям необходимо следить за тем, во что играет ребенок и какие фильмы или мультфильмы он смотрит.

Причины возникновения компьютерной зависимости у детей:

Психологи выделяют среди наиболее значимых причин:

- Отсутствие контроля со стороны родителей. В силу своих возрастных особенностей, не сформированных волевых качеств, умений самоконтроля, ребенок не умеет самостоятельно играть и организовывать свою игру, поэтому за этим необходимо следить родителям, вводя четкие правила игр за компьютером: например, только 20 минут в день. Зная четкие границы дозволенного ребенок чувствует себя в безопасности.
- Дефицит общения в семье, т.е. ребенок стремится компьютером заменить нехватку общения с близкими.
- Ребенку некомфортно дома, у него нет личного пространства, он не чувствует себя хозяином, поэтому через компьютерные игры ребенок ищет свое место в «виртуальном» мире.
- Низкая самооценка и неуверенность детей в своих силах, зависимость от мнения окружающих. Ребенок в игре может стать супергероем, который побеждает всех злодеев, может быть храбрым и сильным, т.е. компенсирует за счет игры свои страхи и проблемы.
- Замкнутость, неприятие его сверстниками, таким образом ребенок находит ту сферу, в которой его принимают.

**Родители могут провести небольшой мини тест,
который поможет им определить степень зависимости
ребенка от компьютера:**

*В тот момент, когда ребенок сидит за компьютером и играет обратитесь к нему с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки», «Помоги мне, пожалуйста, убрать со стола».

Способы реагирования ребенка:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – это говорит о том, что у ребенка нет совершенно никакой зависимости от компьютера.

Б. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается - 1 степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой или начало 2-ой степени зависимости (которая называется возможная зависимость, характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером по 2 и более часов, сопровождается сужением круга общения, нарушением сна).

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – это говорит о зависимости 2-3 степени (называется выраженная зависимость, ребенок не контролирует себя, эмоционально реагирует на происходящее в игре, и чаще никак не реагирует на то, что происходит вокруг него, либо реагирует агрессивно. Становится равнодушным, безразличным к тому, что приносило радость – друзья, спорт, семья. Наблюдается снижение успеваемости, отставание в развитии. Возможно

уход из дома, жалобы на родителей, беспричинные пропуски уроков в школе).

В случае, если у ребенка преобладает третий тип реакции, можно сделать вывод о том, что ребенку срочно нужна помощь специалиста.

При бесконтрольном проведении времени за монитором у ребенка могут появиться следующие проблемы со здоровьем:

- Ухудшение зрения (слизистая глаз страдает от сухости);
- Ухудшение осанки;
- Головные боли;
- Симптомы хронической усталости;
- Нарушение сна и аппетита;

Также могут возникать проблемы в эмоциональной сфере (страхи, фобии, агрессивность), если он часто играет в игры связанные с насилием, «стрелялки»; различные виды навязчивых действий (ребенок грызет ногти, сосет пальцы); также могут появляться такие нарушения как нервные тики, энурез, заикание.

В дополнение ко всему могут возникать проблемы в общении со сверстниками, дети становятся грубыми, замкнутыми.