

«ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ»

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок придя домой, бросается к компьютеру, вяло отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры до вечера. Знакомо? Эта проблема может усугубиться ещё сильнее во время карантина.

Что же делать? Выдержка и спокойствие, настойчивость и любовь помогут родителям в этом тяжелом случае.

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:

1. 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.

2. Дефицит общения в семье, т.е. ребенок стремится компьютером заменить нехватку общения с близкими.

3. Ребенку некомфортно дома, у него нет личного пространства, он не чувствует себя хозяином, поэтому через компьютерные игры ребенок ищет свое место хотя бы в «виртуальном» мире.

4. Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость от мнения окружающих. Также 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.

5. Замкнутость ребенка, неприятие его сверстниками. Т.о. ребенок находит ту сферу, в которой его принимают.

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.

Как же родители могут предотвратить появление компьютерной зависимости у детей:

1. Вводить для ребенка четкий режим: играть в компьютер только 20-30 минут в день. Старайтесь не поддаваться на капризы и слезы ребенка. Реагируйте спокойно и терпеливо объясняйте, детей младшего возраста, можно отвлечь другими занятиями.

2. Необходимо поощрять и хвалить детей за их добрые полезные поступки. В компьютерные игры заложено очень много поощрений, которые часто дети не слышат от своих родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка за ум, ловкость, он даже на проигрыши реагирует позитивно, в то время как родители часто срываются и раздражаются в случае неуспеха ребенка.

3. Родителям нужно быть примером для своих детей. Не нарушайте правила, которые сами устанавливаете для ребенка. Ваше адекватное отношение к вредным привычкам, в том числе игре в компьютер – лучшая профилактика зависимости у ребенка.

4. Кроме того необходимо отвлекать ребенка, приобщать к домашним делам, вместе читайте, играйте в настольные игры, делайте все, что бы ребенку с вами было лучше, чем с компьютером, чтобы на компьютер времени у него не оставалось и тогда никакая зависимость, в том числе компьютерная вашему ребенку не страшна.

5. Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный. Поэтому его восторги по поводу достижения очередного уровня не разделяем, а спокойно переориентируем его на успехи в реальной жизни. По такому типу строим разговор: «Ты говоришь, что ты победитель в играх. Будь победителем в жизни. Покажи мне реальные, а не виртуальные свои достижения».

Успехов Вам и удачи в воспитании ваших детей!!!