

# «Профилактика компьютерной зависимости»

## Консультация для родителей

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он знает, как найти нужную информацию, загрузить фотографии в социальные сети, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу.

Специалисты выделяют следующие причины возникновения компьютерной зависимости:

- ☞ Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру.
- ☞ Дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- ☞ Родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним.
- ☞ Ребенку дома не комфортно, т.е. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- ☞ Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- ☞ Замкнутость ребенка, его непринятие сверстниками.

Для профилактики компьютерной зависимости родителям рекомендуется выполнять следующие правила.

- 1. Введите четкий режим.** «Общение» с компьютером для дошкольника – 20 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, уговоры и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, детей помладше отвлекайте другими занятиями.
- 2. Поощряйте и хвалите детей.** Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающий дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время, как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик. Относитесь ровно, индифферентно к успехам в компьютерной игре, ведь поощрение и так уже заложено программой.
- 3. Родители – образец для подражания.** Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваши освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

4. Контролируйте занятость ребенка (кружки, широкие интересы). Приобщите к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

## **МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Компьютерная зависимость? Разве может быть такое? Вроде бы всё так хорошо, так благопристойно: дети занимаются интересным делом, интеллектуальным трудом. Почему же Всемирная ассоциация здравоохранения причислила компьютерную игровую зависимость к разряду тяжёлых заболеваний. У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании. Мозг каждого человека снабжён центром удовольствия. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Компьютерная болезнь - это недуг, который формируется постепенно.

Почему формируется компьютерная зависимость? Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. Когда ребёнком овладевает чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: он становится агрессивным, либо стремится «уйти». А уйти можно в наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру. В компьютерной игре ребёнок может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворённость? Часто поводом становятся проблемы в семье, непонимание между родителями и ребёнком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребёнку взрослые.

Современный ребёнок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребёнок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребёнка игрушкой или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей особенно много работающих родителей. Постепенно ребёнок проводит за компьютером всё больше времени. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишённой ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику детей.

Возникают эмоциональные нарушения у детей старшего дошкольного возраста. Затруднения в общении со сверстниками и взрослыми: неуравновешенность; возбудимость; бурные аффективные реакции (гнев, истерический плач, демонстрация обиды), которые сопровождаются соматическими изменениями (покраснение, усиленное потоотделение и т.д.); негативизм; упрямство; неуступчивость; конфликтность; жестокость; устойчивое негативное отношение к общению; застревание на отрицательных эмоциях; эмоциональная холодность; отчуждение, скрывающее неуверенность в своих силах.

На данный момент, когда подрастает первое поколение «экранных детей» последствия, становятся все более очевидными. Первое из них - отставание в развитии речи. В последние годы и родители, и педагоги всё больше жалуются на задержки речевого развития - дети позже начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Специальная логопедическая помощь нужна практически каждой группе детского сада. Такая картина наблюдается не только в нашей стране, но и во всем мире. Как показали специальные исследования, в наше время 25 % 4-х летних детей страдают нарушением речевого развития. В середине 70-х годов дефицит речи наблюдался только у 4 % детей того же возраста. За 20 последних лет число речевых нарушений возросло более чем в 6 раз. Покупая малышу новые компьютерные игры, родители как бы заботятся о его развитии и стремятся занять его чем-то интересным. Однако это безопасное занятие таит в себе серьёзные опасности и может повлечь весьма печальные последствия не только для здоровья ребёнка (о нарушениях зрения, дефиците движений, испорченной осанке уже сказано довольно много) но и для его психического развития.

Лечение компьютерной зависимости - сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины. В таких случаях родители должны поддержать ребёнка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребёнка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребёнок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребёнка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребёнок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребёнком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему -то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Сказанное выше отнюдь не означает призыва исключить компьютер из жизни и воспитания детей. Вовсе нет. Это невозможно и бессмысленно. Но в раннем и дошкольном возрасте, когда внутренняя жизнь ребёнка только складывается, экран несёт в себе серьёзную опасность. Компьютерные игры можно вводить только после того, как ребёнок освоил традиционные виды детской деятельности - рисование, конструирование, восприятие и сочинение сказок. И главное - когда он научится самостоятельно играть в обычные детские игры (принимать роли взрослых, придумывать воображаемые ситуации, строить сюжет игры и пр.) и научился отличать игру от реальности. Предоставлять свободный доступ к информационной технике можно только за пределами дошкольного возраста (после 6-7-лет), когда дети уже готовы к ее использованию по назначению, когда экран будет для них именно средством получения нужной информации, а не их главным воспитателем.