

Компьютерная

зависимость

у

детей

дошкольного

возраста

Советы

педагога

-

психолога

Сайфуллина И.Ш.

.

МАДОУ

№ 58

.

Компьютер и другие информационные устройства — мобильный телефон, планшет — уже давно стали частью жизни современного человека. С одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребенку. С другой стороны, появилось немало новых проблем, среди которых - компьютерная и интернет – зависимость. Особенно тревожно, если пленником виртуальной реальности становится ребенок.



Давайте вместе попробуем разобраться в том, что такое компьютерная зависимость у детей – болезнь или просто увлечение? Что делать, чтобы не допустить ее появления?

**Зависимость появляетсяиз-за решения РОДИТЕЛЕЙ!**

Все начинается обычно по одному сценарию. Сотовый телефон, компьютер или планшет такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристает к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда – она с обеда еще не общалась “в контакте”. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему… сотовый телефон: «На, поиграй». Таким образом, она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени, и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим.



Первые семена зависимости упали на благодатную почву…

В этом возрасте у детей при непосредственном участии родителей **формируется пока еще привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ**. У ребенка формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют.

И скоро ребенок и сам не захочет складывать пирамидки и кубики и катать машинку. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни “вышибалы”, ни “казаки-разбойники” не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Каждый вечер в доме **будут звучать два слова: «Дай поиграть!»**

Учеными было научно доказано, что мозг ребенка развивается через ру ки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемы е от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга.



***Заменяя пальчиковые игры вождением пальцем по плоскости монитора,***

***родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.***

# Подмена объектов любви

При взаимодействие с ребенок учится не только так развлекаться, **он привыкает Вывод: происходит подмена объектов любви: захотелось ласки – выйди в интернет. Захотелось общения с близкими по духу людьми – интернет наше все.**

Компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами – кубиками, пирамидками, книгами и карандашами.

**Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир.**

Трогая новый предмет, он не только познает его в

ключе твердый - мягкий/теплый - холодный, но и текстуру, форму, объем, массу. **Компьютер не дает такой возможности**тв и эмоций



**Причины**

**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. к. у него нет личного

пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;

низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих

силах,

**зависимость**

его от мнения окружающих;

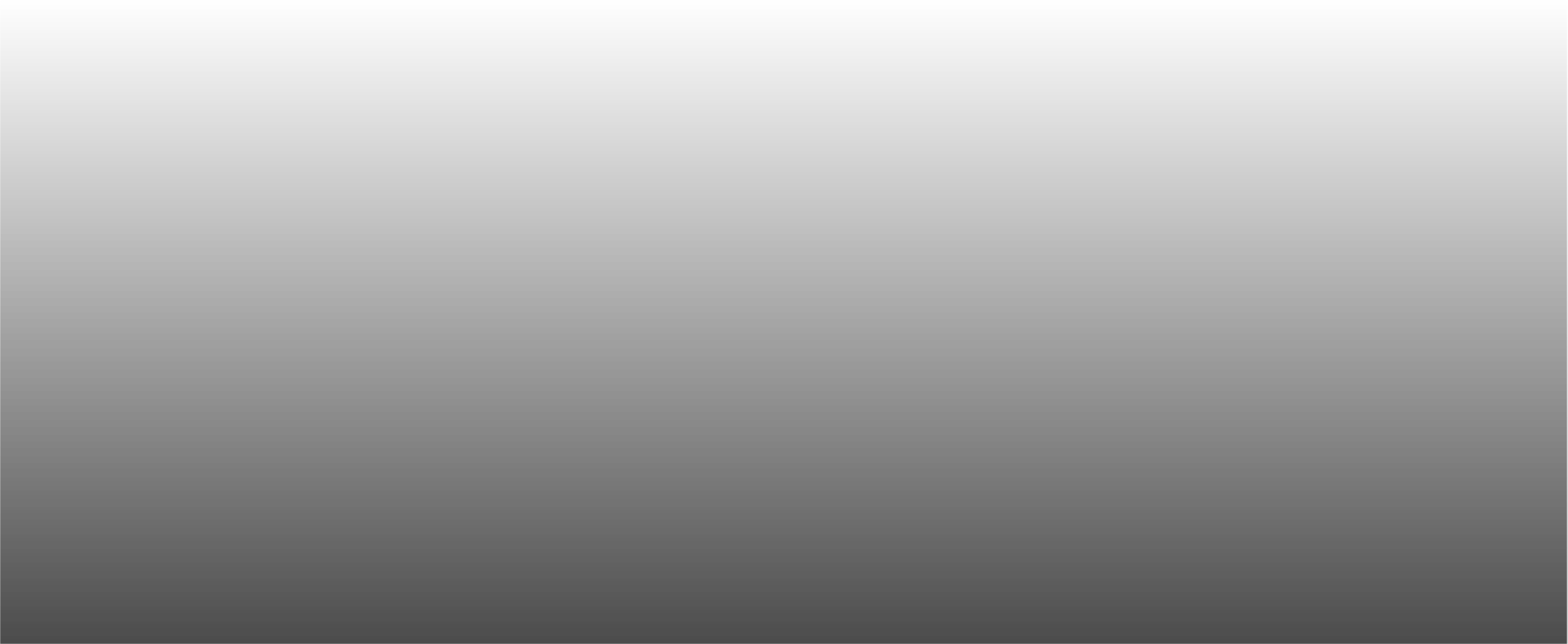
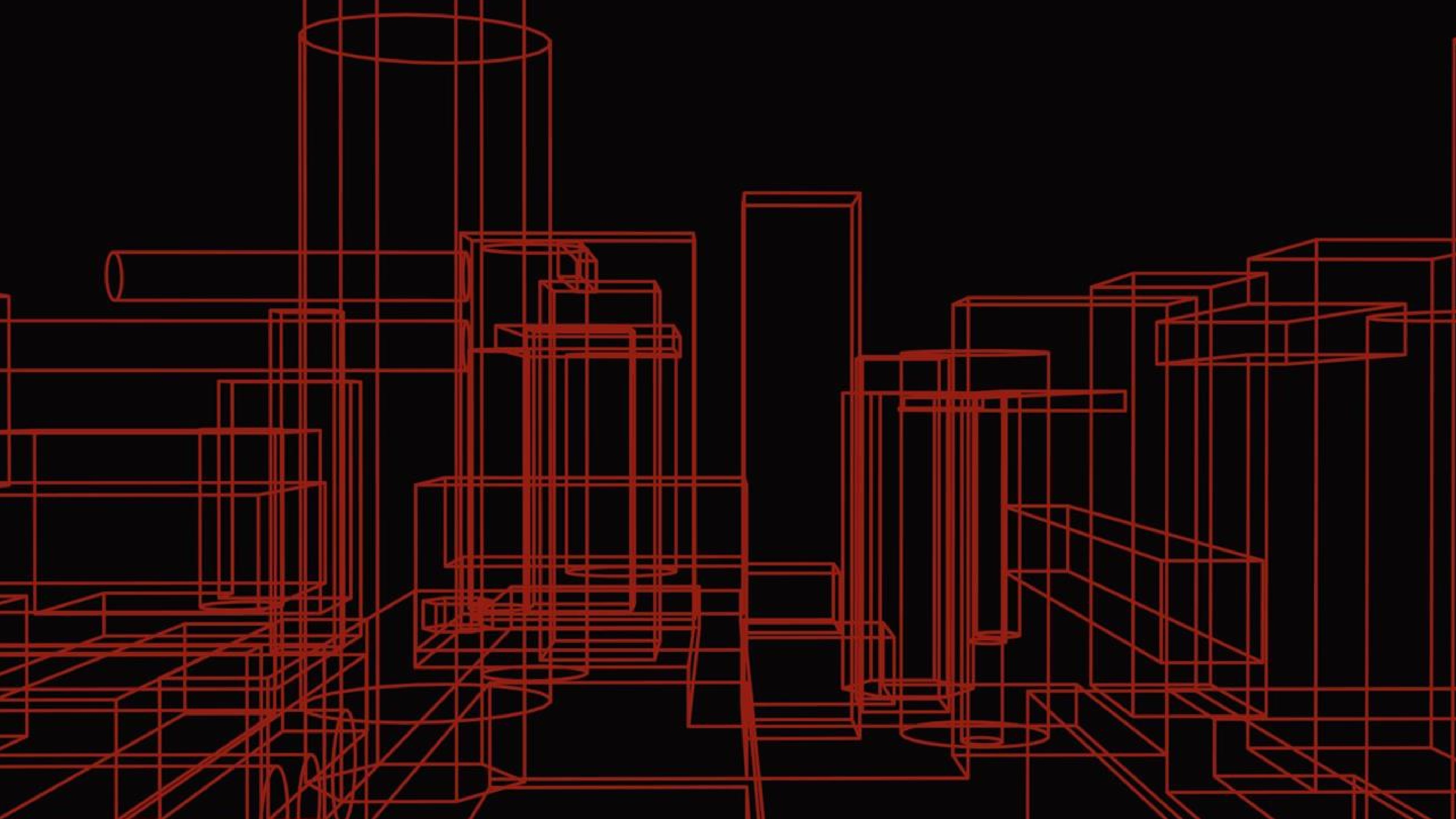
замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;

незнание правил психогигиены взаимодействия

с

**компьютером**

.



**П**

**оследствия**

**компьютерной**

**зависимости**

**для**

**физического**

**здоровья**

**:**

-

нарушение

функций

глаз

(

ухудшение

зрения

,

синдром

*«*

*сухого*

*глаза*

*»*

)

;

-

опорно

-

двигательного

аппарата

*(*

*искривление*

*позвоночника*

*,*

*нарушение*

*осанки*

*)*

;

-

пищеварительной

системы

*(*

*нарушение*

*питания*

*,*

*гастрит*

*,*

*хронические*

*запоры*

*)*

;

-

общее

истощение

организма

–

хроническая

усталость

вследствие

дефицита

сна

и

отдыха

.

При

этом

эйфория

и

возбужденность

,

вызванные

играми

,

могут

маскировать

усталость

,

что

становится

причиной

еще

большего

утомления

организма

.

**Как уберечь ребенка от зависимости? К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть**

**рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.**



**Профилактика**

**компьютерной**

**зависимости**

**.**

•

**1**

.

Родителям

необходимо

являть

собой

пример

для

своих

детей,

ведь

они

обучают

их

жить

так,

как

делают

это

сами

.

Если

включенный

в

течение

всего

дня

телевизор

является

фоном

для

времяпровождения

членов

семьи

в

квартире,

если

родители

сами

подолгу

зависают

в

Интернете

и

социальных

сетях

или

постоянно

играют

в

компьютерные

игры,

то

чего

же

ждать

от

детей?

•

**2**

. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила

пользования телевизором, планшетом, компьютером и т. п. Твердый запрет на то,

что

родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой

области),

—

отнюдь не проявление жестокости с их стороны.

Конкретные и

разумные

ограничения упорядочивают мир ребенка

, делают его простым и понятным: четко

зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.



•

**3**

**.**

Можно

и

даже

нужно

записать

ребенка

в

кружок

или

секцию

в

соответствии

с

его

интересами

.

Тогда,

во

-

первых,

у

него

будет

оставаться

меньше

времени

на

компьютер

и

телевизор,

во

-

вторых,

он

будет

увлечен

живым

общением

со

сверстниками

.

•

**4.**

Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в

котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от

товарищей.

Его наградные листы, удачные поделки, медали

необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели

его успехи.

* **5.** Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и пр.



* ***6.*** *Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы.*

*Главное, помнить, что все хорошо в меру.*

* **7.** Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования
* д о ш к о л ь н и к о м к о м п ь ю т е р о м и л и п л а н ш е т о м :
* продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, айпода ипр.) недолжна **превышать10минут для детей 5 лет и 15–20минут для детей 6–7лет;**
* не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;
* необходимо следить за тем, во что играет ребенок и какие фильмы он смотрит.
* **8**. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе.
* **9.** Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который “не читал, но осуждаю”.



* **10.** В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.

Рекомендуются к просмотру мультфильмы о вреде компьютера и социальных сетей:

1. **ТОЛЬКО** для просмотра **ВЗРОСЛЫХ**

<https://www.youtube.com/watch?v=NfPIjr82pCw>

1. Для совместного просмотра с детьми <https://www.youtube.com/watch?v=tOVAJh0alDw><https://www.youtube.com/watch?v=5I8ums4JdC4>



***Успехов***

***и***

***удачи***

***Вам***

***в***

***воспитании***

***детей***

***!***