

## **Уважаемые родители!**

Все больше дошкольников проводят за компьютером (телефоном, планшетом) несколько часов в день, по сути, становясь его "заложниками". Родители, зачастую, поощряют такое поведение, ведь когда ребенок занят, они могут погрузиться в свои повседневные проблемы. Таким образом, у ребенка может сформироваться интернет-зависимость – навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность прервать работу в сети.

## **Основные типы интернет-зависимости**

- *навязчивый веб-серфинг* – бесцельные путешествия по Интернету, постоянный поиск какой-либо, зачастую ненужной, информации;
- *пристрастие к виртуальному общению* – большие объемы переписки, постоянное участие в **чатах**, **веб-форумах**, избыточность знакомых и друзей в сети;
- **игровая зависимость** – навязчивое увлечение **компьютерными играми**.

## **Причины возникновения компьютерной зависимости**

- ✓ Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- ✓ Дефицит общения в семье.
- ✓ Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- ✓ Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- ✓ Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- ✓ Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- ✓ Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- ✓ Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

## **Признаки компьютерной зависимости**

- ✓ Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- ✓ Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- ✓ Появились проблемы в общении, частые конфликты
- ✓ Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.
- ✓ Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

## **Последствия неограниченного пребывания за компьютером**

- ✓ Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.
- ✓ Человек в Интернете *просматривает* информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
- ✓ Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником,
- ✓ Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

### ***Правила техники безопасности при работе за компьютером***

- ✓ После работы за компьютером нужно сделать гимнастику для глаз.  
о Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
- ✓ Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
- ✓ Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- ✓ Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере, не разрешайте ему сидеть за компьютером более 15-20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
- ✓ Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

### **Цензура компьютерных игр**

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

По этой причине выбирая компьютерную игру для ребенка родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

### **Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?**

- ✓ Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
- ✓ Приобщать к выполнению домашних обязанностей.

- ✓ Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
- ✓ Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.
- ✓ Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
- ✓ Научить ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.
- ✓ Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка( с учётом своих норм).

### **Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?**

- ✓ Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.
- ✓ Настройтесь спокойно преодолеть болезненное состояние.
- ✓ Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
- ✓ Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- ✓ Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
- ✓ В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
- ✓ Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.