

## **Профилактика компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста**

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше знает, как загрузить фотографии в социальные сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу. Встречаются дети, готовые на любые безрассудные поступки, если родители хотят забрать компьютер. Сегодня в дошкольных организациях имеются компьютеры. Они приносят пользу, помогая специалистам с помощью развивающих игр сформировать у детей нужные и полезные навыки. Когда ребенок садится за компьютер, у него горят глаза от неподдельного интереса. Он становится более собранным и внимательным, повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развывается мелкая моторика. Естественно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером. Дети должны знать о пользе и вреде, которые они приносят.

### **Причины компьютерной зависимости**

Специалисты выделяют следующие причины возникновения компьютерной зависимости:

- ✚ Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовать 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

### **Степени компьютерной зависимости**

**1 – я степень – увлечение на стадии освоения** / Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревания» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход на новую ступень/

**2 – я степень – состояние возможной зависимости** / Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением познавательной мотивации, нежеланием готовиться к школе, выполнять специальные письменные задания и упражнения. Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во

время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушения сна/

**3 – я степень – выраженная зависимость** / Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, пойти к соседям, жаловаться на родителей. Становится безразличным ко всему, что не касается его увлечения (играм и игрушкам, которые раньше любил, увлечениям, успехам в каком – либо виде деятельности, например, к танцам, спорту). Равнодушен к вещам, которые раньше были дороги. Регресс в развитии познавательных процессов. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. Опасность перехода в 4 – ю стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки/

**4 – я степень – клиническая зависимость (у детей дошкольного возраста не наблюдается).**  
/Серьезные отклонения от норм в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни/

### **Как определить степень зависимости ребенка от компьютера**

Родители могут провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости от компьютера у их ребенка. Можно обратиться к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки» или «Помоги мне, пожалуйста, подобрать рассыпанные бусинки». Обращаться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он сидит за компьютером и играет.

Способы реагирования ребенка:

**А.** Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – полная свобода от компьютера на момент тестирования.

**Б.** Ребенок откликается со второго – третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – 1 – я степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой и (или) начальный этап 2 – й степени зависимости.

**В.** Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2- 3 степени.

В случае, если ребенок вел себя по схеме **Б** или **В**, необходимо через какой – то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребенку с развернутой аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне

нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии у ребенка компьютерной зависимости и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

### **Профилактика компьютерной зависимости**

Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно рекомендовать выполнение следующих правил:

- ✚ **Введите четкий режим** / «Общение» с компьютером для дошкольника – 20 – 30 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, детей помладше отвлекайте другими занятиями/
- ✚ **Поощряйте и хвалите детей** / Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих 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/
  - ✚ **Родители – образец для подражания** / Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости ребенка/
  - ✚ **Контролируйте занятость ребенка** (кружки, широкие интересы) / Приобщайте детей к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства/

**Успехов!**