

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Консультация для родителей:
«Компьютерная зависимость детей. Что делать?»

Подготовила:
Воспитатель Дорошенко Л.И.
Март, 2022 г.

г. Краснодар 2022

Мы коснемся очень важной темы: проблемы компьютерной (телефонной) зависимости ребенка. Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером. С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался главным источником информации. С другой, психологи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. Проблема компьютерной зависимости у наших детей сегодня бьет все рекорды. Даже малыши мгновенно погружаются в виртуальную реальность, вытесняющую обычную жизнь. Как и любое заболевание, интернет – зависимость имеет свои психологические последствия. Одним из них является постоянное увеличение количества времени, которое ребенок проводит в виртуальной реальности и как следствие этого – пренебрежение прогулками на свежем воздухе и другими познавательными и развивающими играми.

Изначально многие родители не видят ничего плохого в таком времяпровождении и не устанавливают контроль и время для игр. Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета.

Необходимо понимать, что любая зависимость не формируется на пустом месте. Фундаментом для зависимости может стать недостаток внимания со стороны родителей. Поэтому важно уделять ребенку больше внимания, создать доверительные отношения, чтоб вовремя разобраться и помочь.

Контроль - первый шаг к успеху. Не надо пускать на самотек, и надеяться, что ребенок сам определит время, когда пора остановиться (взрослый порой не замечает, что уж требовать от ребенка). Чтоб не было конфликта необходимо заранее согласовать время с ребенком. И оперировать этим соглашением, когда он будет выпрашивать еще чуть-чуть времени. Дошкольникам вообще не желательно сидеть за компьютером, но если уж так вышло, что доступ есть, то 15-20 минут - это максимум. Игры при этом должны соответствовать возрасту и быть развивающими и обучающими. Естественно, остальное свободное время ребенок не должен слоняться без дела. Найдите занятие согласно его интересам.

Не предлагайте ребенку компьютерную игру в качестве награды за что-то: «Будешь хорошо себя вести в садике, разрешу тебе поиграть». Это еще больше усилит тягу к компьютеру. Усилится психологическая привязанность.

Не критикуйте ребенка за его слабость, не пытайтесь насильственно оторвать от компьютера. Исключите угрозы и шантаж. Все это настроит ребенка против вас, вызовет в нем протест и агрессию, а у нас абсолютно противоположные задачи. Настройте ребенка на доверительные отношения, для этого сыграйте с ним вместе, так сказать разделите увлечения. Увидев в вас единомышленника, он начнет прислушиваться к вашему мнению, и будет легче с ним договориться. Объясните ребенку в спокойных тонах, что именно вас беспокоит, огорчаем в его увлечении.

Необходимо контролировать не только время, но качество игр. Исключите игры с элементами насилия, изменяющие психику и вызывающие болезненную зависимость. Тут решающее значение приобретает то, какие игры вы выбираете. Так время пройдет не только приятно, но и полезно. Подберите игры развивающие мышление, логику, способность к анализу, обучающие (математике, чтению, ознакомлению с окружающим миром).

Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?

- Самое очевидное последствие постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних детей широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

Однако проблем со здоровьем из-за компьютера возникает гораздо больше. По мнению авторитетного английского психолога Эрика Сигмана, компьютерная зависимость у детей может вызвать:

- ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;
- из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов;
- ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;
- проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности в дальнейшем обучении;
- дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

Несколько рекомендаций родителям:

- Категорически запретите играть в компьютерные игры перед сном.
- Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
- Помогите ребенку подобрать увлечение или хобби, любые другие привязанности, не связанных с компьютером.
- Общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в садике.
- Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секции и студии могут быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес.
- Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской! Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет.
- Не позволяйте ребенку заикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв, отвлечется прогулкой на свежем воздухе.
- Когда ребенок играет за компьютером, изредка смотрите на содержимое экрана. Не оставляйте ребенка надолго наедине с компьютером.

Не стоит ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.