

«Внимание! Ребенок и компьютерная зависимость»

Подготовила педагог-психолог:
Гирявая В.Н.

Многие родители как можно раньше стараются познакомить своё чадо с современными гаджетами. Восхищаются и умиляются, как быстро их малыш осваивает это "чудо техники", но проходит время, и ребёнок становится раздражительным, любимые игрушки, рисование и даже общение с мамой ребёнку уже не так интересны, самое лучшее для него становится - поиграть в компьютер.

Главное – чувство меры! Ведь недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей – время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам сидеть за компьютером, желательно, не каждый день. В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям – большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.

Влияние компьютера на ребенка

Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером. С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации. С другой, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего этому недугу подвержены именно подростки. В результате компьютеризации человечество столкнулось с проблемой последствий связи «компьютер-психика».

Как и любое заболевание, интернет – зависимость имеет свои психологические последствия. Одним из них является постоянное увеличение количества времени, которое человек проводит в виртуальной реальности и как следствие этого – пренебрежение настоящими друзьями и семьей.

Как распознать компьютерную зависимость у детей

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;
- большую часть свободного времени проводит за компьютером или телефоном;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером/телефоном;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- ребенок становится более агрессивным.

Как избавиться от компьютерной зависимости?

1. 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 его жизни. Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа его самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.
2. Ограничьте время за компьютером/телефоном.
3. 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.
4. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской! Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет.
5. Не позволяйте ребенку заикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв или позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей.
6. Когда ребенок за компьютером/телефоном, изредка смотрите на содержимое экрана. Не оставляйте ребенка надолго наедине с компьютером/телефоном.
7. Обязательно чередовать работу за компьютером/телефоном с прогулкой на свежем воздухе.