

## Консультация для родителей «Компьютерная зависимость детей дошкольного возраста»

Компьютерная зависимость, разве может быть такое? Вроде бы всё так хорошо и так благопристойно: дети в этот момент занимаются интересным делом, интеллектуально трудятся.

Почему формируется компьютерная зависимость? Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей становятся отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.

Современный ребёнок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как хорошо малыш нажимает на кнопки цифровой техники. И многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся на улице. Они просто мирно сидят дома за компьютером или гаджетом. В ходе чего взрослые порой не подозревают, какую информацию берет их ребёнок из компьютера и интернета. Родители не догадываются, что компьютер не только становится для ребёнка игрушкой или источником знаний, но он еще начинает и эмоционально заменять ему родителей

И тут начинают возникать эмоциональные нарушения у детей старшего дошкольного возраста. Такие как затруднения в общении со сверстниками и взрослыми: неуравновешенность; возбудимость; бурные аффективные реакции (гнев, истерический плач, демонстрация обиды, которые сопровождаются соматическими изменениями (*покраснение, усиленное потоотделение и т. д.*); негативизм; упрямство; неуступчивость; конфликтность; жестокость; устойчивое негативное отношение к общению; застревание на отрицательных эмоциях; эмоциональная холодность; отчуждение, скрывающее неуверенность в своих силах.

На настоящий момент, когда подрастает первое поколение экранных детей, последствия становятся все более очевидными. Первое из них последствие - это отставание в развитии речи. В последние годы и родители, и педагоги больше жалуются на задержку речевого развития. Другими словами, дети позже начинают говорить, мало и плохо разговаривают, речь бедна.

Как показали специальные исследования, в наше время 25 % 4-х летних детей страдают нарушением речевого развития. В середине 70-х годов дефицит речи наблюдался только у 4 % детей того же возраста. За 20 последних лет число речевых нарушений возросло более чем в 6 раз.

Для того, чтобы понять зависим ваш ребенок или он просто играет, потому что ему нравится, родители могут провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости от компьютера у их ребенка. Они обращаются к ребенку с такой просьбой, как например: «*Сынок или дочка, помоги мне,*

*пожалуйста, сделать подарок для бабушки»* или *«Помоги мне, пожалуйста, подобрать рассыпанные бусы»*. Обращаться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он сидит за компьютером или любимым другим гаджетом и играет в игры.

#### Возникают способы реагирования ребенка:

1. 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.
2. 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.
3. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает - зависимость 2-3-й степени.

Если ребенок вел себя по схеме 2 или 3, необходимо через какой-то промежуток времени (*можно на следующий день*) обратиться к ребенку с развернутой аргументированной просьбой. Такой как: «Сынок или дочка, 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.

Как не допустить развития игровой или интернет-зависимости у ребенка :

- показывайте личный положительный пример. Дети всегда подражают взрослым и если родители все свободное время проводят в интернете или за играми, то и ребенок будет вести себя соответственно,
- ограничьте время работы с гаджетами и **компьютером**. До 4 лет лучше не давать ребенку гаджеты в руки вообще
- после 4 лет время общения с компьютером строго дозировать
- установите твердое правило – *«определенное количество минут в день»* (от получаса до 2 часов в день — в зависимости от возраста, и не нарушайте его ни при каких обстоятельствах — будьте последовательны
- обсуждайте игры, в которые любит играть ребенок

Отличным средством преодоления компьютерной зависимости у детей дошкольного и младшего школьного возраста является сказкотерапия.

- Найдите готовую сказку или придумайте свою, чтобы сюжет описывал ту проблемную ситуацию, в которую попал ребенок
- Обсудите с малышом поведение и переживание главного героя, причины проблемной ситуации и возможные пути выхода из нее
- Это способствует тому, что ребенок, подсознательно отождествляя себя с главным героем, сможет пересмотреть свое поведение