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

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребёнком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальные сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребёнок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу.

Сегодня в большинстве дошкольных организаций есть компьютеры. Они приносят пользу, помогая специалистам с помощью развивающих игр сформировать у детей нужные и полезные навыки. Когда ребёнок садится за компьютер у него горят глаза от неподдельного увлечения и интереса. Он становится более собранным и внимательным, повышается объём запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика рук и глаз. Естественно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером, дети должны знать о пользе и вреде, которые он приносит.

*Причины и степени компьютерной зависимости.*

* отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребёнка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
* дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
* родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним;
* ребёнку дома не комфортно, т.к. 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.

***Как определить степень зависимости ребёнка от компьютера.***

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

Способы реагирования ребёнка:

А. Ребёнок 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. Ребёнок отключается 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. Ребёнок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2 -3 й степени.

 В случае, если ребёнок вёл себя по схеме Б или В, необходимо через какой – то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребёнку с развёрнутой аргументированной просьбой, например, «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви своё занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии у ребёнка компьютерной зависимости и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

******

***Профилактика компьютерной зависимости.***

*Введите чёткий режим*. «Общение» с компьютером для дошкольника- 20-30мин. в день. Старайтесь не поддаваться на слёзы, капризы, жалобы ребёнка. 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 ребёнка 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 успевает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребёнка 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 ребёнка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Ваше освобождение-лучший рецепт для профилактики зависимости у ребёнка.

*Контролируйте занятость ребёнка*. Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

