**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДОШКОЛЬНИКА?**

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современном мире. Родители гордятся своим ребёнком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии, как найти нужную информацию, выбрать и посмотреть мультфильм, скачать интересную игру… Есть дети, которые совсем не умеют говорить, зато прекрасно ориентируются в играх на планшете.

Но когда ребёнок начинает часами сидеть с планшетом или за компьютером, родители бьют тревогу.

Причины возникновения компьютерной зависимости.

* Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребёнка играть, организовать свою игру;
* Дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
* Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
* Замкнутость ребёнка, его непринятие сверстниками;
* Незнание правил использования компьютера.

Как определить степень зависимости ребёнка от компьютера?

Чтобы определить, есть ли у вашего ребёнка компьютерная зависимость, проведите простой тест.

Обратитесь к ребёнку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, подобрать рассыпанные пуговицы (спички и пр)» Обращаться к ребёнку надо в тот момент, когда он сидит с компьютером или планшетом и играет.

Способы реагирования ребёнка:

А. Ребёнок легко откликается на просьбу, может отвлечься и переключиться на другое дело, забыть о компьютере. – ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Б. Ребёнок откликается со 2-3 раза, неохотно выполняет просьбу, огрызается, демонстрирует недовольство – ПЕРВАЯ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ

В. Ребёнок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – ЗАВИСИМОСТЬ 2-3 СТЕПЕНИ

В случае, если ребёнок ведёт себя по схеме Б и В, необходимо в другой день обратиться к ребёнку с развёрнутой 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 такая же, то можно сделать окончательный вывод о наличии у ребёнка компьютерной зависимости и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

СТЕПЕНИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ (психолог У. Дмитриева)

1 степень - *увлечённость на стадии освоения*. Бывает у ребёнка в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает 1 месяца, затем интерес идёт на убыль, у ребёнка сохраняются другие занятия и увлечения. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.

2 степень – *состояние возможной зависимости.* Сильная погруженность в игру, более 3 часов в день, снижение интереса к другим занятиям, нежелание выполнять письменные задания и упражнения.

3 степень – *выраженная зависимость.* Ребёнок эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, эмоционально реагирует. Становится безразличным ко всему, что не касается компьютера (игры, игрушки, танцы, спорт). Угасает интерес к общению, полная замена друзей компьютером. Снижение познавательных интересов и успеваемости. Пребывание за компьютером превышает 5 часов в сутки.

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

ВВЕДЕНИЕ ЧЁТКОГО РЕЖИМА. Для дошкольника игры с компьютером – 20-30 мин. в день. Старайтесь не поддаваться на слёзы, капризы, жалобы ребёнка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, отвлекайте другими занятиями.

ПООЩРЯЙТЕ И ХВАЛИТЕ ДЕТЕЙ. В компьютерные программы для дошкольников заложено очень много поощрений, которых дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устаёт хвалить малыша, подчёркивает его способности, ум, ловкость, позитивно реагирует даже на ошибки и проигрыш. Взрослые часто относятся к промахам ребёнка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик.

РОДИТЕЛИ – ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым? (компьютер, телевизор…) Ваше освобождение от зависимости – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребёнка.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ЗАНЯТОСТЬ РЕБЁНКА (кружки, занятия по интересам). Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте домашнее чтение. Играйте в настольные и другие игры. Вместе гуляйте, посещайте парки, музеи, путешествуйте.

Подготовила педагог-психолог

Руденко М.Ф.

(с использованием материалов журнала

«Справочник педагога-психолога»)