

## Консультация для родителей старших дошкольников.

### "Компьютерная зависимость детей. Что делать?"



В сети **компьютерной зависимости** чаще попадают дети в возрасте 10-16 лет. Ничего удивительного - в этом периоде психика неустойчива. Но как утверждает статистика на *«компьютерную иглу»* все чаще подсаживаются и младшие школьники, и дошкольники. **Что делать если ребенок «увяз» в компьютере.** Причем, это не обязательно **компьютерные игры**, это может быть интернет (*общение на форумах, разных чатах, сетях социальных*).

Для начала необходимо выявить причину, понять, почему это произошло. Возможно, изначально **родители** не видели ничего плохого в таком времяпровождении и не устанавливали контроль и время для игр. Необходимо понимать, что любая **зависимость** (*алкогольная, наркотическая*) не формируется на пустом месте. **Фундаментом для зависимости может стать страх, комплексы, переживания.** 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*). Чтобы 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. До 10 лет норма 30 минут, от 10 до 14 лет - час. Естественно, остальное свободное время ребенок не должен слоняться без дела. Найдите занятие согласно его интересам, достойную альтернативу.

Не предлагайте ребенку **компьютерную игру** в качестве награды за что-то: *«Выучишь стих, пусти тебя поиграть»*. Это еще больше усилит тягу к **компьютеру**. Усилится психологическая привязанность.

Не критикуйте чадо 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**. Подберите игры развивающие мышление, логику, способность к анализу, обучающие (*математике, чтению, иностранным языкам*). Так время пройдет не только приятно, но и полезно.

Полностью исключать **компьютер** из жизни ребенка не нужно, время такое. Лучше направить его *«компьютерную»* энергию в правильное русло. Курсы **компьютерной графики, грамотности, программирования** – то, что нужно.

Подготовила педагог-психолог А.А. Радикова