ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

|  |
| --- |
| ***Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста***  Компьютер стал привычной и необходимой вещью в совре­менной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальные се­ти, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок начинает часами пропадать за компьютером, родители бьют тревогу. И действительно есть о чем тревожиться.  Каковы же причины компьютерной зависимости?  - отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятель­но играть, организовывать свою игру;  - дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;  -родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;  -ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;  -низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;  -замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;  -незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.  **Степени компьютерной зависимости:**  **1-я степень -**увлеченность на стадии ос­воения. Свойственна ребенку в первый ме­сяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализа­ция временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.**2-я степень** - состояние возможной зависимости. Характеризу­ется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьюте­ром более трех часов в день, снижением учебной мотивации, па­дением успеваемости (не всегда ощущается сразу). Наблюдаются повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное ре­агирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения - компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна. **3-я степень -** выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, Он становится неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно - снижение успеваемости.  Кроме того, для этой стадии характерны повышенная тревож­ность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внима­ния вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером - полная.  Есть опасность перехода в 4-ю стадию, если ребенок не полу­чает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером доходит до 16-18 часов в сутки.  **4-я степень -** клиническая зависимость. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая сме­на эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционально­го и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать го­лоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.  **Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно рекомендовать выполнять следующие правила.**  Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для младше­го школьника - 30-40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпели­во объясняйте, переключайте внимание на другие занятия.  Поощряйте и хвалите ребенка. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка 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 устает хвалить малыша, подчеркивает его способно­сти, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным  образом - раздражаются, срываются на крик. К успехам в компьютерной игре относитесь ровно, индиффе­рентно, ведь поощрение и так уже заложено программой. Родители - образец для подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, есте­ственно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, секции). Приобщайте к домашним обязанностям. Культи­вируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства. Придумайте и организуйте мероприятия для всей семьи: поход в театр, поездка за город, ту­ристический поход и проч. |

