

Компьютер и старший дошкольник

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Некоторые родители гордятся тем, что их ребенок знает, как загрузить фото в социальные сети, найти нужную информацию, победить в компьютерной игре. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители должны бить тревогу.

Родители должны помнить о правилах работы за компьютером, о причинах, приводящих к компьютерной зависимости, а дети должны знать о пользе и вреде, которые компьютер может причинить их здоровью.

Причины компьютерной зависимости:

- *отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовать 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

- окужающих;

- *замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;

- *незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

Психологи выявили четыре степени компьютерной зависимости

- 1). Увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой. К концу месяца интерес идет на убыль. Происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.

2). Состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день. Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, сужение круга общения, иногда нарушение сна.

3). Выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает. Ребенок становится безразличным ко всему, что не касается его увлечения.

Для ребенка характерна повышенная тревожность и возбудимость.

4). Клиническая зависимость (у детей дошкольного возраста данная степень не наблюдается).

Как родителям определить степень зависимости ребенка от компьютера

Проведите тест. Обратитесь к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки». Обратиться надо в момент, когда он играет за компьютером.

Способы реагирования ребенка:

А. ребенок легко откликается на просьбу, переключается на другое дело.

Б. ребенок отвлекается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство – 1 степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой или начальный этап 2-й степени

В. Ребенок не откликается на просьбу, не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2-3 степени.

Профилактика компьютерной зависимости

*введите четкий режим. Дошкольник «общается» с компьютером 20-30 минут в день.

*поощряйте и хвалите детей. Это ключ, открывающий дверь во внутренний мир детей.

*родители – образец для подражания. Не нарушайте правила, которые установили для малыша. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми?

*контролируйте занятость ребенка (кружки, широкие интересы). Приобщайте к домашним обязанностям. Играйте в настольные и другие игры.