**Памятка для родителей**

Профилактика компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста

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 стадию.

2-я степень – состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более 3 часов в день, снижением познавательной мотивации, нежеланием готовиться к школе, выполнять специальные письменные задания и упражнения. Происходит падение успеваемости в подготовительных к школе занятиях ( не всегда ощущается сразу). Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мещающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.



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, пойти к соседям, жаловаться на родителей, пойти искать полицейского на улице. Становится безразличным ко всему, что не касается его увлечения (играм и игрушкам, которые раньше любил, увлечениям, успехам в каком-либо виде деятельности, например, к танцам, спорту). Равнодушен к вещам, которые раньше были дороги. Наблюдается снижение успеваемости на подготовительных занятиях в школе, не усваивает новые знания. Регресс в развитии познавательных процессов. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. Опасность перехода в 4-ю стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки.

 

4-я степень – клиническая зависимость ( у детей дошкольного возраста данная степень не наблюдается). 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. Необходима помощь психиатра, психолог выполняет функцию диспетчера.



Как определить степень зависимости ребенка от компьютера

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

Способы реагирования ребенка:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключится на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – полная свобода от компьютера на момент тестирования.

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

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

Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно рекомендовать выполнять следующие правила.

Поощряйте и хвалите детей. 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, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик. Относитесь ровно, индифферентно к успехам в компьютерной игре, ведь поощрение итак уже заложено программой.

Родители – образец для подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

Контролируйте занятость ребенка (кружки, широкие интересы). Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для дошкольника – 20-30 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, детей помладше отвлекайте другими занятиями.

