***МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад № 4 г. Облучье».***

***Консультация для родителей***

***«ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ***

 ***У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»***

 ******

***Подготовила:***

***Старший воспитатель***

***Тикко М.П.***

***2022г.***

***«ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ***

 ***У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»***

Компьютер и другие информационные устройства — например, мобильный телефон, планшет — уже давно стали частью жизни современного человека. Эти технические средства значительно изменили всю социальную среду. С одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребёнку. С другой стороны, появилось немало новых проблем, среди которых - компьютерная и интернет -зависимость детей и подростков.

Мозг человека, систематически попадая в определённую ситуацию, приспосабливается к ней. Компьютерные игры, яркие фильмы, и другие «медиапродукты» вызывают у человека различные сильные эмоции, от которых он со временем может стать зависимым. Дети и подростки, мозг которых развивается в силу возраста, особенно уязвимы для такой зависимости.

Различают несколько видов компьютерной зависимости:

- Игровая зависимость, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.

 - Сетевая зависимость, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет - общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в реале. Зато в сети они разворачиваются на всю, анонимность позволяет им раскрыться и показать свои лучшие качества, обзавестись массой друзей по болтовне или поклонников своего творчества. Такой человек шныряет из одной сети в другую, постит в своем блоге бесконечных котиков и демотиваторы, ставит лайки и повышает репутацию – в этом вся его жизнь.

 - Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый сёрфинг по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на “одноклассниках”, то с ним все в порядке. Но на самом деле он убивает время непрерывным поглощением информации, которая ему никогда не пригодится, просматривает всяческие “интересные факты” и самые красивые места природы.

  Сотовый телефон, компьютер или планшет такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристает к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда – она с обеда еще не заходила на “вконтакте”, у нее самой свербит глянуть – ну что там ей ответили на ее сногсшибательный рассказ о вчерашнем походе по магазинам. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему… сотовый телефон: «На, поиграй». Таким образом, она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени, и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим. Первые семена зависимости упали на благодатную почву.

  В этом возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока еще привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. А кто бы спорил? Это очень интересно, это завораживающе интересно, это просто волшебство какое-то: ведешь пальцем по экрану, а на экране вспыхивают диковинные рисунки, которые меняют цвет, меняются сами, приходят в движение и даже “поют”. И скоро ребенок и сам не захочет складывать пирамидки и кубики и катать машинку. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни “вышибалы”, ни “казаки-разбойники” не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: «*Дай поиграть!»*

  Между прочим, все обстоит гораздо серьезнее. Наши предки были очень мудрыми людьми. Не зная тонкостей детской моторики и психики, они своим чутьем дошли до того, что те дети, с которыми мамы и бабушки играли в примитивные игры, задействуя ручки малыша, вырастали более умными и смышлеными. Такие игры как “Сорока-ворона” или “Этот пальчик в лес пошел” не просто бестолковое подергивание ребенка за пальчики. Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. Заменяя пальчиковые игры вождением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.

  Более того, ребенок учится не только так развлекаться, он привыкает перенаправлять, смещать свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение. И это тоже происходит при “помощи” родителей. Ребенку захотелось пообщаться с мамой, прижаться к ней, обнять, а она, занятая чем-то, сует ему свой айфон. Происходит подмена объектов любви: захотелось ласки – выйди в интернет. Захотелось общения с близкими по духу людьми – интернет наше все. Дети не учатся делиться своими переживаниями с близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов. Происходит эмоциональное обеднение поколения, многие современные дети не умеют выражать своих чувств и эмоций.

Компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами – кубиками, пирамидками, книгами и карандашами. Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир. Трогая новый предмет, он не только познает его в ключе твердый - мягкий/теплый - холодный, но и текстуру, форму, объем, массу.  Компьютер не дает такой возможности.

Как уберечь ребенка от зависимости? К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

 1. Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по нескольку часов.  Детям младшего школьного возраста – не более получаса, старшего школьного возраста – не более часа в сутки на игры.

 2. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается отпрыск. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро “захлопывать” запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.

 3. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе.

 4. Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод – отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию – к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.

 5. Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то редкий вид спорта, фехтование, например. Или кружок квиллинга. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

6. Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

 7. Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который “не читал, но осуждаю”.

**Тест на определение детской Интернет - зависимости (С.А. Кулаков, 2004)**

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда*

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется, или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.
При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет -зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Специалистами Московского государственного

Центра психолого – медико - социального сопровождения «Вера» разработаны

 **нормы работы ребёнка за компьютером:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Возраст** | **Максимальное время непрерывной работы** | **Максимальное время работы в день** | **Максимальная кратность в неделю** |
| 7 лет | 15 мин. | 30 мин. | 1-2 раза |
| 8 лет | 25 мин. | 40 мин. | 2-3 раза |
| 9 лет | 25 мин. | 50 мин. | 2-3 раза |
| 10 лет | 30 мин. | 60 мин. | 2-3 раза |
| 11 лет | 35 мин. | 70 мин. | 3-4 раза |
| 12 лет | 35 мин. | 70 мин. | 3-4 раза |
| 13 лет | 40 мин. | 80 мин. | 3-5 раз |
| 14 лет | 45 мин. | 90 мин. | 4-5 раз |
| 15 лет | 45 мин. | 100 мин. | 4-6 раз |
| 16 лет | 45 мин. | 120 мин. | 5-6 раз |

 В понятие «работа» входят и школьные уроки информатики, и приготовление домашних заданий, и развлечения.

***Причины возникновения компьютерной зависимости***

1.      Самая первая и главная – отсутствие навыков *самоконтроля*у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.

2.      Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.

3.      Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.

4.      Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.

5.      Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда т него.

6.      Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.

7.      Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.

8.      Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.

9.      Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

10.  Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.

11.  Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.

12.  Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.

13.  Развод родителей в трудный возрастной период.

***Последствия неограниченного пребывания за компьютером***

1. Общение с компьютером, вместо живого общения, учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение. Личность ребенка при этом не развивается, создается иллюзия общения.
2. Человек в Интернете просматривает, например, электронные энциклопедии. Именно просматривает, а не изучает – так формируется поверхностное отношение к познавательной информации. Эта деятельность не требует усилий для осмысления, продумывания, вникания, так как вдумчивое чтение здесь места не имеет.
3. Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в игру, в Интернет, ребенок не учится никаким другим способам решения проблем, формируется инфантильный стиль отношения к проблемам.
4. Проблемы со здоровьем (зрение, осанка и т.д.)
5. Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.

***Правила техники безопасности при работе за компьютером***

        ♣ Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если родители все же хотят приобщить к нему своего малыша, то сидеть за компьютером он должен не более 20 минут в день и не чаще, чем один раз в два дня.

        ♣ Для детей 7-12 лет компьютерная норма -30 минут в день, но не ежедневно!

        ♣ 12-14летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

        ♣ С 14 до 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.

        ♣ Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.

***Цензура компьютерных игр, сайтов.***

Цензура взрослыми времяпровождения за компьютером – вещь, совершенно необходимая, причем не надейтесь, что за вас это кто-то сделает.

Информация из интернета должна:

        ♣ Развивать;

        ♣ Не содержать бранных слов и выражений;

        ♣ Не формировать циничное отношение к происходящему;

        ♣ Не содержать агрессивной информации;

        ♣ Не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;

        ♣ Не учить противозаконным вещам;

        ♣ Не содержать сексуальной тематики.

Аналогичной цензуре должны подвергаться и фильмы, которые смотрят дети, так как агрессия, негативная информация, чувство страха от просмотра фильмов ужасов также вредны для детской психики.

***Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера***

1.      Познакомьте его с временными нормами.

2.      Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, музыкальная школа, спортивная секция).

3.      Приобщайте к домашним обязанностям.

4.      культивируйте семейное чтение.

5.      Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникновения у него проблем, конфликтов.

6.      Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.

7.      Знайте место, где ребенок проводит свободное время.

8.      Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.

9.      Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.

10.  Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

11.  Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.

12.  Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противопоставление тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

13.  Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые установили для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

  