****

***Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости у ребёнка***

**Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:**

1.Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает играть сыну не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

2.Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. 3.Если ребёнок уже склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной, но обязательно с перерывами.

4.Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

5.Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за хорошее поведение, за проявленную самостоятельность и аккуратность в одевании, уборке игрушек).

6.Обращать внимание на игры, в которые играют дети, т.к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

7.Обсуждать игры вместе с ребёнком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребёнка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

8.Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, необходимо обращаться к психологам.

**Больше общайтесь с вашим ребенком, обсуждайте свои и его чувства – основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения.**

# Миф №1: Общение с компьютером портит детское здоровье.

Существуют четыре основных вредных фактора: **нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение.** Проанализируем каждый из них по порядку.

**Нагрузка на зрение.**

Это первый и самый главный фактор. Именно из-за нее через непродолжительное время у ребенка возникают головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Влияющие факторы здесь: качество монитора, содержание изображения и время работы за монитором. Однако заметим сразу, компьютер не является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор, чтение в темноте.

 При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

Ребёнок дошкольного возраста может проводить за компьютером не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.

Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.

Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.

Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

Стеснённая поза.

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стесненной позы возникает следующие нарушения.

Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания. Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-экспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.

Затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.

Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника

 Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

Психическая нагрузка.

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе следует делать перерывы, во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере: здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, ребёнок напрягается сам. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста, поэтому поиск информации в Интернете нужно дозировать. Ну и, наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы.

Излучение.

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но должна вам сказать, что у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создаётся между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят, естественно, во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка. Следовательно, необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А ребёнка, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

## Миф№2: Компьютерные игры приносят только вред.

***Вопрос:*** В какие игры играет ваш сын (дочь)? Каковы правила и продолжительность этих игр?

Игры на компьютере: Аркадные игры развивают реакцию и способность принимать решения в сложной обстановке. Логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. Аркадно-логические игры развивают сообразительность и скорость реакции. В активных играх большую роль имеет звук выстрелов и разрывов снарядов. Деловые игры помогают почувствовать себя специалистом в какой-нибудь профессии познакомиться с интересными профессиями. Большинство квестов сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык.

*Полезные стороны игр*: компьютерные игры развивают логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера и т.д.

*Отрицательные стороны игр*: психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как “наркотики”, ухудшение физической, учебной подготовки.

**Итоговые рекомендации для правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития младшего школьника:**

- Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические.

- Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.

- Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть продолжительной.

- Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – малыш должен покидать компьютер с сознанием успешно выполненного дела.

- Постарайтесь, чтобы ребёнок усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.

# Миф№3: Компьютер только для игр и развлечений.

**Что же такое компьютерные программы для детей, в чем их польза, а в чем их недостатки?**

В работах Л.А. Венгера, посвященных развитию и обучению детей дошкольного возраста, можно найти научное обоснование и подтверждение того, как компьютер может помочь интеллектуальному росту ребенка. Компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе не единичное понятие или конкретную ситуацию, а получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях или предметах.

*1 чудо:* Таким образом, у детей развиваются такие важнейшие операции мышления как обобщение и классификация, которые при стандартном обучении начинают формироваться с 6-7 лет.

*2 чудо*: Таким образом, у детей очень рано начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания, то есть понимание того, что окружающий нас мир - это и реальные предметы, и картинки, схемы, это слова и уравнения и, наконец, это наши мысли, которые являются наиболее сложным, идеальным уровнем действительности. "Знаковая функция сознания" лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы. О важности такого мышления и сложности его развития говорят известные многим родителям трудности при обучении детей счету или чтению "про себя". Компьютерные игры дают возможность облегчить процесс перехода психического действия из внешнего плана во внутренний.

*3 чудо*: Не только психологи, но и родители, и воспитатели, занимающиеся с детьми на компьютере, заметили, что в процессе этих занятий улучшаются память и внимание детей. Детская память непроизвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является компьютер.

*4 чудо*: Он делает значимым и ярким содержание усваиваемого материала, что не только ускоряет его запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.

*5 чудо*: Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.

**Вывод:**

Развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования.

Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.

Является великолепным способом самообучения.

Развивает самостоятельное мышление.

Усиливает концентрацию внимания.

Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

**Анкета для родителей**

**Ф.И.О. родителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| Вопрос |
| Есть ли у Вас дома компьютер? |
| Считаете ли вы, что компьютер необходимо иметь в семье так же, как холодильник, телевизор и т.д.?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Сколько времени в день Ваш ребёнок проводит за компьютером?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Цель использования компьютера ребёнком (выберите и подчеркните):  - поиск в интернет информации(музыка, ролики, фильмы и т.д.);  - общение;  - просмотр фильмов;  - чтение книг;  - компьютерные игры |
| Какие игры предпочитает (выберите и подчеркните)?  а) игры – войны б) стратегические в) типа "тетрис" г) графические |
| Знакомы ли Вам названия, правила этих игр?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |
| Ваше мнение: Компьютер – это:  а) враг  б) друг  в)другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**СПАСИБО!**

Тест "Определение зависимости от компьютерных игр" А.В. Котлярова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждение | "да" | "нет" |
| Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру |  |  |
| Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями |  |  |
| Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном |  |  |
| Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли |  |  |
| В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером |  |  |
| При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием |  |  |
| Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной |  |  |
| Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз |  |  |
| Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть |  |  |
| Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка |  |  |

Благодарим за участие в опросе и искренние ответы!

Анализ исследования

За каждый ответ "да" начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение Вашего ребенка компьютерными играми может перерасти в зависимость.