

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он знает, как найти нужную информацию, загрузить фотографии в социальные сети, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу.

Специалисты выделяют следующие причины возникновения компьютерной зависимости:

1. Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру.
2. Дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
3. Родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним.
4. Ребенку дома не комфортно, т.е. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
5. Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
6. Замкнутость ребенка, его непринятие сверстниками.
7. Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

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, переключиться 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 игрой и (или) начальный этап 2-й степени зависимости.
- В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2-3-й степени.

В случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо через какой-то промежуток времени (на следующий день) обратиться к нему 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 необходимо предоставить ему квалифицированную помощь.

Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно рекомендовать выполнять следующие правила.

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

2. Поощряйте и хвалите детей. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающий 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. Относитесь ровно, индифферентно к успехам в компьютерной игре, ведь поощрение и так уже заложено программой.

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

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