

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №106»

Учитель – дефектолог Миличкина А.В.

Консультация для родителей

«Профилактика компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста»



У детей раннего возраста до 4 лет, как правило это зависимость не так сильно выражена, как у детей старшего дошкольного возраста. Связано это с тем, что родители просто в целях безопасности телефона, ребёнку в руки не дают, или же только под присмотром взрослого.

Если взять к примеру телевизор, то мультфильмы ребёнок может смотреть в течение всего дня, но при этом мультфильм может идти заднем фоном. Ребёнок при этом играет: с кубиками, с машинами, с куклой. Не смотрит телевизор, а только слушает и при этом играет. В этом случае ребёнок двигается, переключается с одной деятельности на другую.

С телефоном же ситуации складывается иначе, когда ребёнок долго сидит с телефоном или планшетом, то он в этот момент не двигается. В норме поведения ребёнка дошкольного возраста ребёнок должен быть очень подвижным, энергичным.



И соответственно, когда ребёнок очень долго сидит за телефоном или планшетом, то энергия ребёнка остаётся в теле. После долгого сидения за телефоном можно заметить то, что ребёнок становится возбуждённым, агрессивным, могут быть истерики. Это связано с тем, что нервная система переутомилась.

Как известно, что волевая саморегуляция у детей дошкольного возраста начинает интенсивно развиваться только с 5 лет. Регулировать своё поведения ребёнок самостоятельно не может. В связи с этим взрослым нужно очень тщательно следить за тем чем занят ребёнок.

Если ребёнок часто и систематически каждый день сидит за компьютером, телефоном, планшетом то его развитие начинают идти в другом направлении. Начинает страдать коммуникация, физическое развитие, сенсорное развитие. Ребёнку становится неинтересно играть сюжетно-ролевые, настольные игры, работать с прописями. И соответственно, когда ребёнок приходит в детский сад, то условия меняются; здесь ему приходится очень много общаться, играть, как в настольные игры такие сюжетно-ролевые. Отсюда мы видим, что деятельность ребёнка дома и в детском саду очень сильно начинают отличаться.

Вечером, когда ребёнок перед сном долго находится за телефоном, то ему очень сложно уснуть. Нервная система перевозбуждается, ребёнок переутомляется. Если ещё и родители забрали у него телефон или планшет, то это вызывает бурю эмоций. Может произойти очень сильный эмоциональный всплеск. И уже соответственно утром ребёнок идти в детский сад не захочет, потому что он проснется уставшим и эмоционально обессиленным.

Приоритет ребёнка большей степени идёт к интернет играм, к просмотрам видеороликов на телефоне и детском саду ему становится неинтересно. И можно от ребёнка слышать такую фразу "мне скучно, мне неинтересно".

Современные технологии не стоят на месте и полностью отказаться от телефона или планшета мы не можем, но родители могут составить план для того, чтобы регулировать деятельность ребёнка именно с интернетом. Для каждого возраста они будут отличаться и стоит помнить о том, что неподвижные игра на телефоне ребёнка не должна превышать 15 минут.

Должна быть смена деятельности, которая состоит в том, что ребёнок пишет прописи, играет на телефоне, делать то что ему интересно, делать поделки, вырезать или рисовать. Во всём должна быть смена деятельности, для того чтобы нервная

система ребёнка не переутомилась. Самостоятельно ребёнок к этому придти не сможет, на первых порах нужно брать это на четкий контроль. И ребёнка приучать к этому. Если всё оставить на самотек, то ребёнок может придти к интернет-зависимости. В этом случае ребёнок откажется от социальных контактов, перестанет ходить гулять, перестанет заниматься в школе и в детском саду, будет отказываться от домашних поручений, будет проявлять сильное сопротивление ко взрослым, могут проявиться очень сильные эмоциональные всплески: такие как истерика, может даже кинуться драться, обзываться, будет стараться сделать всё чтобы вернуть телефон или планшет.

Если в дошкольном возрасте не обратить внимание, то уже в школьном возрасте и дальше это может иметь свои последствия. И уже отучить ребёнка без помощи специалистов будет практически невозможно.

Профилактика компьютерной зависимости

Для профилактики компьютерной зависимости родителям рекомендуется выполнять следующие правила.

- ✓ **Введите четкий режим.** «Общение» с компьютером для дошкольника - 20-30 мин в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, детей помладше отвлекайте другими занятиями.
- ✓ **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, 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.
- ✓ **Родители - образец для подражания.** Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). 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.

