




Психологические зависимости детей

Подготовила:
Лясковская Татьяна Валерьевна
педагог-психолог МБДОУ №292



Зависимость – это такое внутреннее состояние человека, когда личность более или менее утрачивает свободу воли, проявляет слабость, отдавая предпочтение соблазнительным удовольствиям, желая получить все и сразу.

Человек находит свой «утешитель», который наикратчайшим способом или устраняет боль, или заполняет пустоту, или одаривает искусственно вызванным опьянением.

Сколько времени ребенок может проводить за компьютером?

Хотя количество времени, которое ребенок может проводить за компьютером без риска для здоровья, индивидуально, усредненные нормы все же существуют.

Эти нормы напрямую зависят от возраста юного пользователя:

- ☐ В 5 лет — не более 7 минут;
- ☐ 5- 7 лет — 10–15 минут;
- ☐ 7–11 лет — 20–30 минут;
- ☐ 12–14 лет — 30–45 минут;
- ☐ 15–16 лет — 1–2 часа.

Если ребенок играет на компьютере более 30 минут необходимо сделать 10–15 минутный перерыв, во время которого хорошо сделать разминку и гимнастику для глаз. Кстати — врачи рекомендуют делать такой перерыв и взрослым.

Обратите внимание: вышеприведенные нормы рассчитаны для здоровых детей. Если ребенок чувствует себя плохо или ослаблен после болезни, сидеть за компьютером ему следует в 2 раза меньше.



Профилактика компьютерной зависимости

Рекомендации родителям:

Введите чёткий режим. «Общение» с компьютером для дошкольника согласно НОРМАМ. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка.

Поощряйте и хвалите детей. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир ребенка. В компьютерных программах для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышали от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка, подчеркивая его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки.

Родители – образец подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми?

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

Как предотвратить компьютерную зависимость?

Пребывание ребенка за компьютером необходимо начинать как можно **позже и ограничивать**.

Не спешите знакомить ребенка с электронными игрушками, компьютером и электронными играми до школы, когда мозг ускоренно растет и, благодаря этому, ребенок быстрыми темпами развивается социально, эмоционально и физически.

- **Постарайтесь оградить ребенка от 3 до 5 лет от компьютерных игр, так как это наиболее ответственный период развития психики ребенка.**
- **Играть в компьютер перед сном запрещается всем детям.**
- **Сами отбирайте и предлагайте добрые игры. Устанавливайте с ребенком доверительные отношения, чтобы он и взрослея советовался, во что играть на компьютере.**
- **Игры, основанные на эмоционально положительных образах, способствуют творческому развитию и раскрытию психических возможностей ребенка.**
- **Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение ребенка со сверстниками, родителями, родными.**
- **Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.**

