

«Профилактика компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста»



Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

Почти все родители знают, как трудно бывает усадить малыша за занятия. На компьютере ребенок занимается с удовольствием, и никогда не будет возражать против предложения позаниматься на компьютере. Это связано с тем, что компьютер сам по себе привлекателен для детей как любая новая игрушка.

Итак, компьютер развивает множество интеллектуальных навыков. Но есть одно "но".

Нельзя забывать о золотой середине, о норме. Всякое лекарство может стать ядом, если принято в не разумных дозах.

Нужно понять, что компьютер - это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребенка сразу умным и развитым. Как и любые занятия, компьютерные игры требуют времени, правильного применения, терпения и заботы со стороны взрослых.

Существуют определенные ограничения по времени.

Так детям 3-4 лет не рекомендуется сидеть перед экраном больше 20 минут, а ребятам 6-7 лет можно увеличить время ежедневной игры до получаса. К сожалению, сейчас нередко встречаются дети, которые перешли грань разумного в общении с компьютером.

Чрезмерное общение с компьютером может не только привести к ухудшению зрения ребенка, но и отрицательно сказаться на его психическом здоровье.

При всем преимуществе компьютерных игр они все же воздают иллюзию общения и не приводят к формированию навыков настоящего общения. Особенно это опасно для застенчивых детей. Реальное общение

доставляет им психоэмоциональное напряжение, ставит их в состояние стресса, и тогда на смену ему приходит псевдообщение.

Компьютер дает возможность перенестись в другой мир, который можно увидеть, с которым можно поиграть.

В тоже время ребенок все больше отвергает реальный мир, где ему грозят негативные оценки и необходимость что-то менять в себе. Такой уход в искусственную реальность может сформировать у ребенка подобие психологической зависимости от компьютера. В развитии навыков реального общения компьютерные навыки могут играть только вспомогательную роль.

Профилактика компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста является важной задачей для родителей. Вот несколько основных аспектов профилактики зависимости у детей старшего дошкольного возраста:

1. Регулярное общение и взаимодействие с ребенком:

Родители должны уделять достаточно времени и внимания детям, чтобы они чувствовали себя любимыми и важными. Общение с ребенком помогает ему развивать навыки социализации, самостоятельности и самоконтроля.

2. Ограничение времени, проведенного перед экранами:

Длительное время, проведенное перед телевизором, компьютером или мобильными устройствами, может привести к зависимости и негативно сказаться на развитии ребенка. Родители должны устанавливать четкие правила использования экранов и ограничивать время, проведенное перед ними.

3. Развитие интересов и хобби:

Важно поощрять детей к занятию различными видами активностей, такими как спорт, творчество, чтение, игры на улице и другие. Развитие интересов помогает детям находить радость в реальном мире и не полагаться только на виртуальные развлечения.

4. Поддержка здорового образа жизни:

Здоровый образ жизни, включающий правильное питание, физическую активность и достаточный отдых, способствует физическому и психологическому развитию детей. Родители должны примером показывать и поощрять здоровый образ жизни.

5. Обучение навыкам саморегуляции:

Дети должны научиться контролировать свои эмоции, управлять своим поведением и принимать решения. Родители могут помочь детям развивать навыки саморегуляции через игры, разговоры и моделирование правильного поведения.

6. Создание безопасной и поддерживающей среды:

Дети должны чувствовать себя в безопасности и защищенности, чтобы не искать утешение или убежище в зависимостях. Родители должны создавать такую среду, где дети могут свободно выражать свои чувства и получать поддержку.

Профилактика зависимости у детей старшего дошкольного возраста требует внимания, терпения и постоянной работы со стороны взрослых. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и методы профилактики могут

различаться в зависимости от его индивидуальных потребностей и особенностей.