**Рекомендации родителям**

**1. Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников**

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальный сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но когда ребенок начинает часами играть в компьютерные игры, родители бьют тревогу. Встречаются дети, которые готовы сбежать из дома, накинуться с ножом на родителя за то, что те хотели забрать компьютер. В самых тяжелых случаях помочь ребенку уже может только психиатр.

        Сегодня в каждой образовательной организации есть компьютерный класс. Во многих школах учителя начальных классов проводят уроки, используя компьютеры. Они приносят пользу, помогая специалистам, с помощью образовательных программ сформировать у детей нужные и полезные навыки, помочь им в освоении школьных предметов. Когда ребенок садится за компьютер, у него горят глаза от неподдельного интереса. он становится более собранным и внимательным, повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика глаз. естественно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером, дети должны знать о пользе и вреде, которые он приносит.

**Причины и степени компьютерной зависимости.**

Специалисты выделяют следующие причины возникновения компьютерной зависимости:

* отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
* дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
* родители не осознают взросления ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
* ребенку дома не комфортно, т.к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
* низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
* замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;
* незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

**Степени компьютерной зависимости:**

1. увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает 1 месяц, затем интерес идет на убыль. вскоре происходит нормализация временного режима, возни кают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.
2. состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более 3-х часов в день, снижением учебной мотивации, падением успеваемости (не всегда происходит сразу). Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общение – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и проч.
3. выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, большую часть времени проводить в игровых клубах или у друзей. Он становится неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости.                                                          Кроме того, для этой стадии характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. есть опасность перехода в 4-ую стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером доходит до 16-18 часов в сутки.
4. клиническая зависимость. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.

На данной стадии необходима помощь психиатра!

**Как определить степень зависимости ребенка от компьютера**

Проведите простейший тест. Обратитесь к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, подобрать рассыпавшиеся бусинки». Обратиться 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-ая степень зависимости, если идет первый месяц овладения новой игрушкой или начальный этап 2-ой степени зависимости.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает – зависимость 2-3 степени.

В случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо на следующий день обратиться к нему с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу, мне нужна твоя помощь! Прерви свое занятие и помоги мне!» Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии зависимости и необходимости обращения за помощью.

**Как избежать компьютерной зависимости**

Для профилактики компьютерной зависимости родителям нужно выполнять ряд четких правил:

        Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для младшего школьника – 30-40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, переключайте ребенка на другие занятия.

        Поощряйте и хвалите ребенка. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерных играх заложено очень много поощрений, которые дети, к сожалению, не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка, 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.

        Родители – образец для подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

        Контролируйте разнообразную занятость ребенка. Обратите внимание, дети должны посещать разнообразные кружки и секции, иметь широкие интересы. Приобщайте детей к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и спортивные игры, приобщайте детей к играм своего детства. Придумайте и организуйте мероприятие для всей семьи: поход в театр, поездка за город, туристический поход и проч.