Ребенок и компьютер

**Как определить степень зависимости ребенка от компьютера?**

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:

1. ***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.***
2. ***Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – 1-я степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой и (или) начальный этап 2-й степени зависимости.***
3. ***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 В или С, необходимо через какой-то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребенку 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 необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

Профилактика компьютерной зависимости

**Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно рекомендовать выполнять следующие правила:**

1. **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.
2. **Поощряйте и хвалите детей.** Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающий дверь во внутренний мир наших детей. В компьютерные программы заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивая его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.
3. **Родители – образец для подражания.** Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми?
4. **Контролируйте занятость ребенка (кружки, широкие интересы).** Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

Материал взят из

Справочника педагога-психолога 2014 год №6