Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 51 «Родничок»»

Малышевского городского округа

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ № 51

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Бродовикова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**Программа профилактики компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста**



**Содержание**

Актуальность…………………………………………………………………………..3

Цели и задачи Программы ……………………………………………………………3-4

Принципы реализации Программы ………………………………………………….4

Структура Программы ………………………………………………………………..4

Формы и методы работы ……………………………………………………………. .4

Список литературы ……………………………………………………………………5

Приложение 1 Психологический игровой тренинг «Живое общение» …………..6

Приложение 2 Анкета для родителей ………………………………………………. 10

Приложение 3 Конспект родительского собрания ………………………………….11

Приложение 4 Консультации, рекомендации и памятки для родителей ………….18

Приложение 5 Консультация для педагогов ……………………………………….. 25

**Актуальность**

**Компьютер и дети**

В современном мире становится все более актуальной проблема возникновения новых форм психической патологии, обусловленных масштабными социальными переменами и применением современных телекоммуникационных и информационных технологий. Компьютеры и информационные системы находят применение во многих областях человеческой практики, оказывая воздействие на психические процессы и трансформируя не только отдельные действия, но и человеческую деятельность в целом.

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растет число людей, увлекающихся компьютерными играми, с подавляющим преимуществом среди них детей, подростков и юношества.

Мнения ученых о влиянии компьютера на развитие детей очень противоречивы. И это не случайно. Столь же противоречивы и данные, получаемые в психологических исследованиях о влиянии компьютера на психическое развитие, становление личности детей и взрослых.

О чем говорят эти противоречия? Как представляется, о том, что компьютер, как и почти любой предмет нашей действительности может быть и полезным, и вредным – в зависимости от того, в чьих руках он находится, какую роль в жизни человека играет. Нельзя не согласиться с тем, что при неосторожном использовании компьютера травмы неизбежны. Но это можно сказать почти о любом предмете обихода, даже о самых внешне безобидных детских игрушках.

Проблема игры – это проблема, прежде всего, родителей. Чаще всего дети, не умеющие проигрывать, с ранних лет воспитываются в ярко выраженной оценочной атмосфере. Родители внушают им, как важно быть первым, лучшим, самым-самым. Всячески поощряют конкуренцию, прививают ценность соревновательности. А потом пожинают плоды в виде неадекватного поведения в игре. Чтобы избежать подобных проявлений, нужно перестать жить в оценочном мире. Предпосылками к проявлению зависимости от игры являются: недостаточная опека, непостоянство и не прогнозируемость отношений в семье, излишняя требовательность в сочетании с жестокостью, установки на престижность, вещизм, переоценка значения материальных благ, фиксация на финансовой стороне жизни, постоянное демонстрирование зависть к «богатым» и презрение к «бедным». Чаще всего лудоманы наблюдали азартные игры у себя дома или видели как в них с удовольствием играют родители и их друзья. Все эти факторы могут фатально повлиять на судьбу вашего ребенка, если вовремя не осознать, что они имеют место и не прекратить подобное поведение.

**Цели и задачи Программы**

**Программа предназначена** для профилактики компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста с учетом возрастных особенностей ведущей деятельности у детей 5-6 лет

**Цель:**

* предотвратить формирование компьютерной зависимости;
* средствами психогимнастических игр, упражнений игрового тренинга научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать развитию социальной активности, формировать сообразные возрасту игровые навыки

**Задачи**:

* консультирование родителей по предупреждению возникновения компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста,
* поддержка детско-родительских отношений,
* развитие социальной активности детей,
* использование ресурсов психогимнастики и упражнений игрового тренинга,
* приобщение к самостоятельной продуктивной деятельности.

**Принципы реализации программы:**

1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников),

2. Принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход).

3. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого).

4. Принцип комплексности, системности и последовательности.

**Структура программы:**

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с дошкольниками, работа с педагогами – специалистами ОУ, работа с родителями.

1. Работа с детьми включает в себя

– **цикл тренинговых игровых занятий** «Живое общение»; (см. Приложение 1);

2. Работа с родителями **–** включает в себя

-– **диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости у детей** (см. Приложение 2, Анкетирование родителей);

– **тематическое выступление** на родительском собрании (см. Приложение 3);

**– индивидуальное (семейное) консультирование** по вопросам и проблемам, связанных с игровой зависимостью) (Приложение 4)

3. Работа с педагогами – специалистами ОУ включает в себя тематическое выступление на консультациях, методических семинарах (см. Приложение 5)

**Формы и методы работы.**

В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческой, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий.

Программа представляет собой цикл встреч с группой воспитанников в течение 4–5 встреч, с длительностью одного занятия. Встречи с родителями и педагогами – специалистами проводятся по запросу в объёме, с периодичностью и сроками, согласованными с администрацией образовательного учреждения.

**Список литературы**

1. Методические рекомендации по профилактике компьютерной, игровой и интернет-зависимости. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, Министерство здравоохранения Свердловской области Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо», 2012 г.

2. Журин А. А. Информационная безопасность как педагогическая проблема: (Проблемы подготовки подрастающего поколения к жизни в информационном пространстве)/ А. А. Журин // Педагогика, 2001. № 4. С. 48–55.

3.Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости как необходимое условие психологической безопасности несовершеннолетних. Руководитель коррекционно-диагностического отдела, педагог-психолог ЦППРК «Практик» Коныгина И.А.

4. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Л.И.Божович // М. 1968

5. Материалы сайта [kristall-deti.ru](http://kristall-deti.ru/kompyuternaya-zavisimost/)

Приложение 1

**Психологический игровой тренинг «Живое общение»**

**Встреча 1**

**«Давайте общаться»**

**Цель:** привитие навыков конструктивного общения в группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

**Основные методы**: элементы драмы и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

**Разминка:** время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим (по часовой стрелке).

Информационная составляющая для воспитанников по теме о преимуществах «живого» общения.

**Игра «Похожие и разные».**

Предварительная подготовка: доска делится на две части. **Материалы:** доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

**Время**: примерно 10 минут.

**Инструкция**: Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

**Комментарий для ведущего**: при желании игру можно повторить с другими участниками.

**Обсуждение**: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

**Выводы**. Все люди разные. Но у них ест много похожего.

**Заключительная часть:**

**Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее»** По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

**Встреча 2**

**«Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю своих товарищей» (развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков)**

**Разминка**

**Приветствие.** Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Сережа, привет заяц».

**Упражнение «Слушаем тишину».** Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде педагога они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

**Игра «Перебежки».** Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определенные мимические знаки, например подмигивают, что означает «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнера и положить ему руки на плечи. Удерживать партнера с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определенный азарт. Педагогу необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

**Игра «Менялки».** Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого …» – и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, черные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро ме-няются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

**В заключительной части** тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

**Встреча 3**

**«Давайте говорить»**

**Разминка.** Приветствие.

**Игра «Загадки по картинкам»**. Всем участникам выдается по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

**Упражнение «Правда – неправда».**

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

**Игра «Муха смеется».** Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

**Техника независимого вхождения в виртуальную реальность**

***Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели*.**

**Техника «Я-высказывание»**

«Я использую компьютер для…….. (высказывания детей)

**Встреча 4**

**Групповое упражнение «Дерево успеха»**

**Цель**: развитие сплочения и взаимопонимания.

**Необходимые материалы**: цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастеры и маркеры, ватман, скотч.

Ведущий предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладошку, вырезать ее . Нужно на ладони написать свое имя (педагог или родитель помогает ребенку). Затем дети и родители обмениваются ладошками. Далее родители пишут свои пожелания или комплименты и помогают детям написать свое пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. После этого ладошки снова возвращаются к своим прежним владельцам. Затем по команде ведущего каждый участник тренинга прикрепляет свою ладошку к ватману, на котором изображен символический ствол «дерева успеха».

**Совместное обсуждение**. Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность?

**Завершение тренинга.** Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

Приложение 2

**Анкета для родителей**

1.Умеет ли ваш ребенок пользоваться компьютером?

2.Сколько времени он проводит за компьютером в день?

3.За компьютером дошкольник:

- играет в игры

-смотрит мультфтльмы или фильмы

- другое

4. Вы довольны, что ваш ребенок так увлечен компьютером?

5. Испытываете ли вы беспокойство по поводу пользования ребенка компьютером? Если да, то назовите причины такого беспокойства.

6. Что такое информационная безопасность ребенка, по вашему мнению?

7. Какие меры по информационной безопасности вашего ребенка вы предпринимаете? Назовите их.

8. Какие черты характера появились у ребенка при использовании компьютера?

9. Сколько времени вы сами проводите за компьютером?

- мама - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- пап - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Считаете ли вы, что ваше увлечение компьютером влияет на развитие ребенка? Если да, то каким образом?

Приложение 3

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**«КОМПЬЮТЕР В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА.**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»**

(старшая, подготовительная группа)

**Цель:**

обратить внимание родителей на то, что уже с возраста 3-4 лет у детей может возникнуть компьютерная зависимость.

Форма проведения: диспут.

Участники:

- воспитатель, родители, педагог

-психолог.

**План:**

1. Вступительное слово.

2. Выступления воспитателя и педагога

-психолога «О компьютерной зависимости».

3. Тест-игра для родителей «Возрастной портрет моего ребёнка, воздействие

Компьютера на развитие его личности».

4. Выступление эксперта.

5. Заключение. Рефлексия.

Подготовительная работа:

1. Разработка памятки для родителей «Профилактика компьютерной зависимости у ребёнка».

2. Изготовление приглашений на собрание для родителей.

3. Предварительное анкетирование родителей

(Приложение 1).

4. Составление памяток

-подсказок для проведения тест - игры.

Оборудование:

листы бумаги, ручки; жетоны (квадратики, кружочки) четырёх цветов.

**Ход собрания**

I. Вступительная часть.

При входе в группу каждый родитель берёт со стола же

тон (квадратик, кружочек) одного из четырёх цветов и занимает согласно избранному цвету место в одной из четырёх родительских групп. Воспитатель старается определить в каждую группу родителя, имеющего педагогическое образование.

Вступительное слово воспитателя

Сегодня, придя на собрание, вы сможете задать

вопросы специалистам и поделиться собственным опытом.

Сначала давайте рассмотрим результаты анкетирования. Вижу, многие из вас отмечают, что дети стали много времени проводить за компьютером, многих этот факт беспокоит. И не напрасно.

Выступают родители, говорят о том, что они писали в анкете:

• «Меня пугает моя дочка -в 3 она прекрасно разбиралась в DVD, в 4 -в сотовом, в 6 лет сказала, что ей необходим собственный планшет».

• «Моя дочка ради компьютера на всё согласна: убраться

в комнате, собрать игрушки».

Воспитатель (обобщает). Для сегодняшнего собрания мы выбрали очень важную тему

- «Компьютер в жизни дошкольника. Информационная безопасность». Попробуем разобраться в ситуации.

**II. Основная часть**.

1. Выступления воспитателя и педагога-психолога «О компьютерной зависимости».

Воспитатель.

Современный ребёнок рано знакомиться с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки компьютера. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а тихо сидят дома за компьютером. И, конечно, взрослые не подозревают, что дети узнают из компьютера. Они не догадываются, что компьютер не

только становится для ребёнка няней или источником знаний, но и начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребёнок проводит за компьютером всё больше времени.

1-й участник.

Скажите, пожалуйста, почему так происходит?

Воспитатель.

Прежде всего из-за высокой познавательной мотивации, свойственной детям, которая выражается в их тяге ко всему новому; осознание уникальных возможностей применения современных информационных технологий для познания, общения или развлечения. Не следует забывать и о такой причине, как наличие характерных психологических проблем и затруднений у детей (особенно одарённых),

- к примеру, трудностей в установлении и поддержании контактов с окружающими.Есть семьи, где родители буквально погружены в мир Интернета, они не только не могут уделить внимание детям, помочь им, они сами нуждаются в помощи.

Опасна ли увлечённость информационными технологиями детей и родителей для их психического здоровья и развития? В какой момент такая увлечённость начинает становиться чрезмерной и избыточной?

Послушаем педагога-психолога.

Педагог-психолог.

Исследователи отмечают, что большая часть интернет- зависимых

пользуется теми сервисами Интернета, которые связаны с общением. Российский врач-психиатр, психотерапевт В. А. Бурова считает, что Интернет притягателен в качестве средства ухода от реальности. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и осознание своей анонимности, безнаказанности и возможности осуществлять

фантастические желания. Это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью, а также чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям. И последний пункт – это неограниченный доступ к любой информации.

2-й участник

. Как понять, есть у ребёнка такая зависимость или ещё нет?

Педагог-психолог

Вот общие признаки для распознавания компьютерной зависимости

ребёнка:

•Если ребёнок ест, пьёт чай, занимается у компьютера.

•Засиделся до ночи у компьютера.

•Приходит домой - и сразу к компьютеру.

•Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).

•Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером и, наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишён компьютера.

•Увеличивает время, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – прогулкам, домашним делам и т. д., полностью или частично теряя к ним интерес.

•Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, это ведёт ко лжи относительно того, что он делает.

•Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает.

3-йучастник.

Как в таком случае помочь ребёнку?

Педагог-психолог

Если семья полная - оба родителя, должны сообща оказывать ребёнку

поддержку, не потакая ему.

Следует проявлять подлинную заботу о ребёнке, это эффективнее критики и обвинений. Можно открыто сообщить ему о желании проконтролировать, как долго он пользуется компьютером;

если он принимает это желание в штыки и (или) лжёт, такое поведение

демонстрирует, скорее всего, что ребёнок не видит серьёзной ситуации.

Не стоит настраивать ребёнка против себя, наказывая его или устанавливая для него правила работы за компьютером: намного предпочтительнее выработать вместе с ним компромиссный вариант.

Желательно, чтобы компьютер был установлен в общедоступном месте

-одно это способно иной раз разрушить приватность и секретность переписки в Интернете. Полезно было бы постараться заинтересовать ребёнка чем-то ещё ( настольные игры).

Наконец, не следует пренебрегать помощью специалиста (детского психолога, психотерапевта), особенно если он компетентен в применении Интернета.

2. Тест-игра для родителей «Возрастной портрет моего ребёнка, воздействие компьютера на развитие его личности».

Воспитатель.

Каждый ребёнок развивается по-своему, у каждого свой собственный путь и темп развития. Но всё же есть нечто общее, что позволяет охарактеризовать детей, - это возрастные особенности. Сейчас мы все вместе попробуем составить общий возрастной портрет ребёнка 5-6 лет,

выделив показатели разных сторон его развития, а также отметим особенности, которые привносит работа за компьютером. Таким

образом, мы ещё и пройдём тест на то, какая из групп лучше знает возрастные особенности своих детей.

Прочитав памятку-подсказку, вы должны сформулировать ряд умений

и навыков, на основе которых составляется возрастной портрет по заданному направлению, не забывайте в конце указать особенности, связанные с работой детей за компьютером.

Каждая группа готовит ответы не более 10 минут.

Представляю вам экспертов – заведующую, заместителя заведующей, педагога-психолога.

Правильные ответы мы будем отмечать галочкой.

Первая группа - «Социальное развитие».

Памятка-подсказка:

«Социальное развитие ребёнка 5-6 лет - процесс, во время которого

усваиваются ценности, традиции, культура общества, к которому принадлежит малыш.

Общаясь со сверстниками и взрослыми, играя, занимаясь, маленький человек учится жить по определённым неписаным правилам, учитывать интересы других людей, нормы поведения».

• Какие особенности должны присутствовать у детей 5-6 лет, чтобы социальное развитие было успешным?

Предполагаемые ответы родителей:

-умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения;

-способны управлять своим поведением (знают границы дозволенного, но нередко экспериментируют, проверяя, нельзя ли расширить эти границы);

-стремятся быть первыми, огорчаются при неудаче;

-при общении со сверстниками, владеющими компьютером, легко устанавливают взаимоотношения;

-не знают, о чём говорить с детьми, не умеющими пользоваться компьютером.

Вторая группа

- «Организации деятельности».

Памятка-подсказка:

«При организации самостоятельной или совместной деятельности важно, чтобы у детей была цель усилия к её достижению, общие интересы и переживания».

• Какие возрастные особенности детей 5-6 лет необходимо учитывать при организации такой деятельности?

Предполагаемые ответы родителей:

-способны сосредоточенно работать 10-15 минут;

-способны оценить качество своей работы в общем;

-способны воспринимать инструкцию и по ней выполни п. задание;

-могут планировать свою деятельность, а не действовать хаотично, методом проб и ошибок;

-способны самостоятельно исправить ошибку в своей работе;

-могут продолжительное время проводить за компьютером;

-не хотят заниматься другими видами деятельности, не связанными с компьютером.

Третья группа

-«Речевое развитие».

Памятка-подсказка

: «Одним из важных моментов в развитии ребёнка является правильное и своевременное развитие речи. Своевременное формирование речи влияет на формирование всей нервной деятельности и является основой умственного развития ребёнка.

К 5 годам появляются сложные предложения, дети уже мо

гут составить сказки, пересказывать рассказы, улучшается их фонематическое восприятие, заканчивается

правильное произношение, и ребёнок уже в норме должен говорить чисто».

• Какие возрастные особенности детей 5-6 лег необходимо учитывать при развитии речи?

Предполагаемые ответы родителей:

-способны правильно воспроизводить все звуки родного языка;

-способны к простейшему звуковому анализу слов;

-обладают хорошим словарным запасом (3,5-7 тысяч слов);

-грамматически правильно строят предложения;

-умеют самостоятельно пересказывать или составлять рас

сказ по картинкам;

-свободно общаются со взрослыми и сверстниками;

-активно общаются на компьютерную тематику, используют «компьютерные слова».

Четвёртая группа

-«Интеллектуальное развитие».

Памятка-подсказка:

«Интеллект

-общие способности к познанию, пониманию и разрешению проблем. Понятие интеллекта объединяет все познавательные способности индивида: ощущение, память, представление, мышление, воображение. Интеллектуальное развитие ребёнка осуществляется в ходе его предметной деятельности и общения, в ходе освоения общественного опыта».

• Какие возрастные особенности детей 5-6 лет необходимо учитывать при развитии их интеллекта?

Предполагаемые ответы родителей:

-способны к классификации предметов, простейшим умозаключениям;

-имеют элементарный запас сведений и знаний об окружающем мире, способны к произвольному вниманию, однако оно ещё неустойчиво (10-15 минут);

-количество одновременно воспринимаемых объектов невелико

-1 - 2;

-преобладает непроизвольная память;

-легче запоминают наглядные образы, чем словесные рас

суждения;

-способны овладеть приёмами логического запоминания (смысловые соотношения и группировка);

-не способны быстро и часто переключать внимание с одного вида деятельности на другой;

-часто удивляют окружающих осведомлённостью в тех вопросах, которыми владеть не должны в силу возрастных особенностей. Главным источником информации здесь выступав Интернет.

Каждая группа озвучивает полученные в ходе обсуждении результаты, а воспитатель дополняет, зачитывая предполагаемые ответы родителей. Участники группы, которая наиболее полно осветила предложенный вопрос, получают почётное звание знатоков.

3. Мнение эксперта.

Заведующая.

Скажите, пожалуйста, а в какие компьютерные игры играет ваш ребёнок?

Каковы правила и продолжительность этих игр?

Выслушиваются ответы родителей.

Заведующая (обобщает).

Компьютерные игры приносят не только вред.

Плюсы.

Развивают:

-логику, мышление;

-память (все игры);

-внимательность, реакцию, сообразительность;

-знание иностранных языков;

-знание компьютера (все игры).

Минусы.

Нередко приводят:

-к психическим расстройствам;

-ухудшению зрения;

-развитию жестокости;

-ухудшению физической подготовки, отставанию в умственном развитии;

-игровой зависимости.

Игровые программы успешно применяются с целью воспитания и развития дошкольников, необходимо лишь следовать простым рекомендациям:

• Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим

-активные, динамические.

• Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы,

-такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.

• Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть долгой.

• Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода - малыш должен покидать компьютер с сознанием успешно выполненного дела.

• Постарайтесь, чтобы он усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов

-нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и другое.

Эксперт обобщает сказанное по параметру «Как неправильное использование компьютера влияет на развитие ребёнка?», а также отмечает, что компьютер

-лишь средство получения информации, и как им пользуется ребёнок, во многом зависит от родителей.

III. Заключительная часть. Рефлексия.

Воспитатель.

Итак, всё дело в чувстве меры. Недолгое пребывание за компьютером

улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное -ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребёнок проводит за компьютером. Родителям при решении этого вопроса надо проявить, с одной стороны, настойчивость и последовательность, а с другой -преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который, сидя за компьютером, не мешает заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы

предотвратить дурное влияние компьютера на детей, время занятий должно быть определено вами сразу.

Теперь мне бы хотелось спросить:

• Какая тема показалась вам наиболее значимой в аспекте информационной

безопасности ваших детей?

• Хотели бы вы обсудить эту тему в дальнейшем? Каждому участнику я даю памятку «Профилактика компьютер ной зависимости у ребёнка» (Приложение 2).

Надеюсь, при соблюдении данных рекомендаций вы вместе со своим ребёнком избежите проблем, о которых мы сегодня говорили.

На этом наше собрание закончено. Спасибо всем!

Приложение 1 к родительскому собранию

**Анкета для родителей**

1.Умеет ли Ваш ребёнок пользоваться компьютером?

2.Сколько времени он проводит за компьютером в день?

3.За компьютером дошкольник:

-играет в игры;

-смотрит мультфильмы или фильмы;

-другое.

4. Вы довольны, что Ваш ребёнок так увлечён компьютером?

5. Испытываете ли Вы беспокойство, что ребенок часто пользуется компьютером? Если

да, то назовите причины такого беспокойства.

6. Что такое информационная безопасность ребёнка, по Вашему мнению?

7. Какие меры по информационной безопасности Вашего ребёнка Вы предпринимаете?

Назовите их.

8. Какие черты характера появились у ребёнка при использовании компьютера?

9. Сколько времени Вы сами проводите за компьютером?

Мама -...

Папа -...

10. Считаете ли Вы, что Ваше увлечение компьютером влияет на развитие ребёнка? Если да, то каким образом?

Приложение 2 к родительскому собранию

**Памятка для родителей**

**«Профилактика компьютерной зависимости у ребёнка»**

1.Разместите компьютер в общей комнате - таким образом, обсуждение Интернета

станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него

возникнут проблемы.

2.Используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребёнка в Интернете. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 15

минут подряд. Играть в компьютерные игры перед сном запрещается всем детям.

3.Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского

контроля в операционной системе, антивирус и спам-фильтр.

4.Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего

компьютера - это поможет отфильтровать вредоносное содержимое; выяснить, какие сайты посещает ребёнок; установить временные рамки использования компьютера или Интернета; блокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети. Самыми популярными программами родительского контроля являются:

•«Дополнительная безопасность» в Windows 7 –обеспечит сохранность личных данных от всех возможных угроз;

•«Семейная безопасность» в Windowslive -поможет уследить за контактами и

интересами Вашего ребёнка даже с другого компьютера;

• «Родительский контроль» в Windows Vista -с её помощью.

Вы можете определить время, когда ребёнок может зайти в систему, а также с помощью фильтра установить запрет к отдельным играм, узлам, программам;

• «Родительский контроль» в Kaspersky Cristal -помимо антивирусной программы, она

позволяет следить за тем, какие сайты посещает ребёнок, и ограничивать посещение

«неугодных». Кроме того, программа поможет вам сохранить личную информацию

(семейные фото, пароли, файлы) от вторжения и хищения.

5.Создайте «Семейные интернет- правила», которые будут способствовать онлайн- безопасности детей.

6.Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе

использования компьютера, интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически

относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными онлайн.

7.Предложите ребёнку другие возможности времяпрепровождения: походы в кино,

прогулки, настольные и подвижные игры.

8.Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания в качестве поощрения

(например, за уборку в своей комнате).

Приложение 4

**Консультации, рекомендации и памятки для родителей**



**Компьютерная зависимость у детей**

Никто не оспорит тот факт, что компьютеры достаточно прочно вошли в нашу жизнь. Современные **дети и компьютер** иногда становятся настолько взаимосвязаны, что возникает **компьютерная зависимость у детей**. Современное поколение воспринимает технику, и  компьютеры в том числе, как нечто обыденное, давно известное и привычное. При определенных обстоятельствах компьютер может быть очень полезен. В интернете можно найти много полезной информации на самые разные темы.



Порой дети лучше и быстрее, чем взрослые, осваивают это техническое устройство: они самостоятельно устанавливают программы, беспрепятственно посещают **[игровой хостинг](http://www.myarena.ru/" \t "_blank)**, бороздят просторы интернета.

Если раньше родители волновались исключительно за состояние физического здоровья своих чад, активно увлекающихся компьютером, то теперь их больше беспокоит психическое состояние детей. Это легко объяснимо: современные модели компьютеров имеют достаточную степень защиты, а вот от психологической зависимости они уберечь никак не могут. Рассмотрим, в каком возрасте и насколько по времени есть смысл допускать детей к компьютеру.

**Компьютер и дошкольники**

Компьютер дошкольникам не нужен. Можно только периодически разрешать ребенку смотреть мультики или проходить развлекательные программы. Желательно, чтобы малыш проводил за компьютером не более 20 минут и делал это не более трех раз в неделю. При соблюдении этих условий **компьютерная зависимость у детей** дошкольного возраста не возникает.



**Компьютерная зависимость у детей. Компьютер и школьники**

Семилетнему или восьмилетнему ребенку будет полезно получить некоторые навыки работы на компьютере. Считается, что подобное занятие способствует развитию логического мышления, творческих навыков, индивидуальных способностей. В старших классах, да и в средней школе, компьютер может стать верным помощником при разработке реферата или в поиске информации.



Школьнику следует заранее сказать о разрешаемом времени пользования компьютером. Необходимо постоянно следить за выполнением ваших наставлений, в противном случае вы и опомниться не успеете, как ваше чадо станет пламенным поклонником компьютера, тогда **компьютерная зависимость у детей** может стать серьезной проблемой. Главное, чтобы родители усвоили одну простую истину: компьютер является полезной, нужной покупкой, но только при правильном подходе к работе на нем и постоянном ограничении проведенного за ним времени.

Очень важно, чтобы ребенок имел настоящие увлечения в реальной жизни, которые приносят ему удовольствие. Конечно, занятия спортом не только увлекут его, но и оздоровят, закалят, сделают его сильным и выносливым. Это могут быть игровые виды спорта, гимнастика, борьба или **[плавание](http://nashydetky.com/uvlecheniya-nashih-detok/plavanie-v-chem-ego-polza" \o "Плавание. В чем его польза?" \t "_blank)**. Но это может быть и не только спортивное увлечение. Это может быть кружок рисования, авиамоделирования, конструирования, для девочек - фитодизайна, вязания и рукоделия, что угодно, лишь бы это было интересно малышу. Не стоит его заставлять, пусть выберет занятие себе по душе.

Кроме того, ребенок должен проводить достаточное количество времени на свежем воздухе. Обеспечьте ему условия для прогулок в любое время года. Прогулка намного полезнее сидения у монитора.

Ничто не может заменить нормальному ребенку человеческое общение. У любого человека должны быть друзья, товарищи, с которыми можно обсудить интересный фильм, книгу, какие-то интересные события в жизни. Если у ребенка нет друзей, помогите ему их найти. Общение в семье играет не менее важную роль. Часто **компьютерная зависимость у детей** возникает на почве серьезных семейных проблем или из-за непонимания между ребенком и родителями. Это может быть компенсацией нормального доброжелательного общения. Ведь в интернете или играх никто не кричит, не ругает, не заставляет что-то делать. Нагружайте ребенка посильной работой по дому, **[приучайте к труду](http://nashydetky.com/vospitanie-rebenka-2/vospitanie-trudolyubivogo-rebenka" \o "Воспитание трудолюбия. Как воспитать трудолюбивого ребенка?" \t "_blank)**, у него должны быть определенные обязанности.

И еще один момент. Проблема **дети и компьютер** часто возникает в тех семьях, где родители сами проводят часы, приклеившись к монитору, подают плохой пример. Лучше поиграйте с ребенком в шахматы, настольную игру, поговорите на интересующую его тему, даже фильм интересный посмотреть вместе намного полезнее, чем сидеть за компьютером. Я думаю, родители получат много позитивных эмоций от такого совместного досуга.



В любом случае, четко ограничивайте время, которое ребенок проводит у компьютера, строго контролируйте это время. Часто дети сами это сделать не могут. Соблюдая такие несложные правила, вы сможете избежать проблем, и **компьютерная зависимость у детей** не коснется вашей семьи. Следующая картинка с правилами для родителей кликабельна, жмите на нее, и она откроется в новом окне в большом формате.

**Рекомендации родителям по профилактике игровой и компьютерной зависимости**

Исследование различных аспектов медиапользования детей и подростков выявила зависимость данного процесса от родителей и ближайших родственников, а именно ведущую роль семьи в процессе медиасоциализации современных детей.

Медиа занимают важное место в повседневной жизни школьников, прежде всего в области досуга. Многие накопили достаточно большой опыт взаимодействия с различными электронными медиа, прежде всего, благодаря свои родителям, но эта деятельность слабо регулируется и контролируются взрослыми, как дома, так и в школе.

Для профилактики компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее:

***Живите с ребенком ВМЕСТЕ!***

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

***Приведем несколько рекомендаций, с помощью которых посещение Интернета может стать менее опасным для ваших детей:***

1.Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.

2.Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами беспокойством.

3. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

4. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

5. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает. Информацию об одном из таких фильтров можно найти на сайте http://www.icensor.ru/

***Как это объяснить ребенку?***

• Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду ото лжи.

• Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

• Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучайте Вашего ребенка советоваться с Вами. Не отмахивайтесь от его детских проблем.

• Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки, или подарите им энциклопедию на диске, например, Энциклопедию Кирилла и Мефодия или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.

• Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска;

• Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты

***Семейное соглашение о работе в Интернете***

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

• какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;

• сколько времени дети могут проводить в Интернете;

• что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета;

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

**Советы по безопасности для детей разного возраста**

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернета являются дошкольники.

В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернета.

Что могут делать дети в возрасте 5–6 лет?

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

• В таком возрасте желательно работать в Интернете только в присутствии родителей.

• Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернете – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.

• Добавьте детские сайты в раздел «Избранное». Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.

• Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search.

• Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

• Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернете информацию о себе и своей семье.

• Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом.

Приложение 5

**Консультация для педагогов**

**Компьютерная зависимость.**

**Особенности профилактики компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста**

В России проблема компьютерной зависимости считается мало разработанной, но актуальной, что, прежде всего, связано с распространением игровых залов, с последствиями их посещений, а также с отсутствием какой-либо работы с зависимыми людьми. В последнее время наблюдается стремительный рост компьютерной зависимости. Одной из особенностей компьютерной зависимости является поражение лиц всех возрастов. Так, у детей игровая зависимость чаще всего сопровождается депрессией. Для лечения компьютерной зависимости нет единственно верной методики, что усугубляет искоренение этой проблемы. Поэтому, для снижения количества зависимых игроков старшего поколения, следует, прежде всего, обратить внимание на детей. Большое значение имеют участие в играх родителей, знакомых, частые игры в домашней обстановке на глазах у ребенка. Дети начинают играть с 4 - 7 лет – возраст, когда начинает формироваться личность человека. Это становление ядра личности. А уже к 8 годам практически каждый современный ребенок осваивает компьютер. И начинается игра. Детям до 7 лет компьютер противопоказан. В этом возрастном периоде ребенок сильнее идентифицирует себя с игровым образом, и у мозга нет защитных механизмов и способности быстро «возвращаться» в реальность. Тем не менее, не смотря на все запреты, зачастую родители не только позволяют проводить ребенку младшего возраста большое количество времени за компьютером, не контролируя его действия при этом, но и восхищаются, глядя на то, как быстро осваивает компьютер их ребенок. Но освоить компьютер – это не главное. Дети очень хорошо обучаются, схватывают многие знания на лету, особенно те, которые им интересны. Это всего лишь свойство детской психики – пластичность. Это взрослому человеку сложно. Потому что сформированная психика трудно меняется. Поэтому освоение компьютера для ребенка нехитрое дело, в отличие от взрослого. Чем хуже он будет адаптироваться в жизни, тем больше у него будет желание покинуть реальный мир, уйти в компьютерное пространство, где у тебя все хорошо получается, где все прекрасно и понятно. Кроме того, существует ряд особенностей дошкольного возраста, которые способствуют возникновению девиантного поведения. К основным таким особенностям можно отнести так называемую «тревогу отделения» в 3-х летнем возрасте, дефицитные телесные контакты в детском возрасте и др. Таким образом, профилактику компьютерной зависимости необходимо проводить уже в дошкольном возрасте, когда влияние внешних факторов минимально. В России практически нет научных исследований и публикаций на тему профилактики компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста. Но и в тех, которые существует, очень много противоречий: нет единого понимания природы данного расстройства. В связи с этим изученную литературу по данной теме можно разделить на два подраздела: с медицинской стороны данную проблему рассматривают такие ученые, как Бухановский А.О. и Быковская Е.В.; с точки зрения психологии данная проблема рассмотрена в трудах Зайцева В.В., Шайдулиной А.Ф., Коц А.А. Для выделения ряда профилактических мер по профилактике компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста, прежде всего, целесообразно выделить причины, способствующие появлению компьютерной зависимости у детей: Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, ребёнок слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность. Общая неудачливость ребенка. Эта причина схожа с предшествующей. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он - главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация. Большое значение имеют участие в играх родителей, знакомых, частые игры в домашней обстановке на глазах у ребенка. Ряд специалистов предлагают несколько советов, как избежать формирования зависимости и контролировать влияние компьютерных игр для родителей и членов семьи Уделяй внимание тому, сколько времени ребенок проводит за компьютерными играми каждый день. Обратите внимание на состояние ребенка до игры, во время игры и после игры. Пронаблюдайте за играми, в которые он играет, и сравните их с реальной жизнью дошкольника. Проанализируйте игры, в которые играет ребенок. Есть ли в них что-нибудь полезное для него? Задайте себе вопрос, зачем нужны компьютерные игры, почему он в них играет. Постарайтесь дать честный ответ и обдумайте его! Следите за поведением ребенка, манерой общения. Убедитесь в том, что игры не создают в его жизни ни каких преград: не влияют на его общение с родителями и сверстниками. Если ребенок не увлекается компьютерными играми так же сильно как его сверстники, более того, если игры ему не интересны, то это не значит, что он хуже своих сверстников. Компьютерные игры лишь малая часть того, с чем ребенку еще предстоит столкнуться в его жизни. Постарайтесь, что ребенок больше времени проводил в семье, помогая родителям и близким, уделяя должное внимание различным видам игровой деятельности и своему здоровью, они ему очень пригодятся ему в будущем. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей ребенка. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у детей, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание в виртуальный мир. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок». Последствия неадекватной тяги ребенка к компьютерным играм? Возможна сильная зависимость ребенка от компьютера. Ребенок начинает вести себя как настоящий наркоман: постоянно ищет время, чтобы играть, тратит все карманные деньги, чтобы купить новые игры, может даже украсть деньги, если закончились свои; говорит только о компьютерных играх, прогуливает школу, чтобы поиграть. Компьютерные игры оказывают самое неблагоприятное воздействие на развитие психики ребенка. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряженным, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным. У зависимых от игры детей часто нарушается сон, зачастую им снятся кошмарные сновидения. Такое зависимое «общение» с компьютером делает ребенка замкнутым, неразговорчивым, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, может забросить учебу. Компьютерная зависимость сказывается и на физическом состоянии ребенка. Он перестает уделять должное внимание спорту и различным физическим нагрузкам, портит свое зрение, так как постоянно находится перед экраном компьютера. Родителям очень важно вовремя осознать, что их ребенок попал в зависимость от компьютера. Зависимость от компьютера осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом аддикции. Основные критерии, определяющие зависимость от компьютера Не желание отвлечься от работы или игры с компьютером; Раздражение при вынужденном отвлечении; Неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером; Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера; Забывание о домашних делах, обязанностях по дому, встречах и договоренностях в ходе игры на компьютере; Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером; Готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера; Ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером; Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью. В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для ребенка. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Усугубляя свое положение, ребенок начинает все больше времени тратить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию. Особенно подвержены психологической зависимости подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти. Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция) имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы. Компьютерная зависимость как социально-психологическая проблема современности имеет свои социальные источники и причины, характеристики и свойства. Поэтому, для уменьшения последствий в подростковом возрасте необходимо проводить профилактику уже в дошкольном возрасте.  © Материал взят с сайта [kristall-deti.ru](http://kristall-deti.ru/kompyuternaya-zavisimost/)