



## Декілька фактів

**Комп'ютерна залежність** — це патологічна тяга людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Це явище може привести до того, що підліток фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі.

1. Самостійно лише близько 20% дітей можуть перерости цю проблему.
2. Дошкільник може перебувати за комп'ютером не більше 30 хв на день. Підліток – до 2-3-х годин із перервами.
3. У Фінляндії не беруть до армії з діагнозом «комп'ютерна залежність».
4. Довге перебування перед монітором може викликати порушення зору, постави, зниження імунітету, головний біль, апатію, дратівливість, втому, безсоння.
5. Доросла людина відчуває себе «вичавленою і спустошеною» після кількох годин роботи за комп'ютером, що ж казати про дитину.

## ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ



### Рекомендації для батьків щодо профілактики комп'ютерної залежності

#### Дотримуйтеся чіткого режиму

Тривалість «спілкування» з комп'ютером для дошкільника — 20-30 хв. на день. Дітей дошкільного віку ще можна відволікти іншими заняттями. Тому на сльози, капризування та скарги дитини реагуйте спокійно й терпляче, пояснюйте необхідність чергування розваг за комп'ютером з іншими, важливішими справами.

#### Будьте взірцем для наслідування

Не порушуйте правил, які встановлюєте для дитини. Вони мають бути однакови для всіх членів родини. Проаналізуйте, чи не залежні ви самі від комп'ютера. Подалайте цю свою звичку — і вона ніколи не виникне у вашої дитини.

#### Заохочуйте та хваліть дитину

Саме похвала — один із «чарівних ключів», що відкривають двері у внутрішній світ дитини. Хваліть її за вимиту тарілку, вміння самостійно вдягатися, за дружню та спокійну гру з іншими дітьми. У комп'ютерних іграх закладено безліч заохочень, яких діти не отримують від батьків. Комп'ютер не втомлюється відзначати здібності, розум, спритність, надзвичайність дитини. Він позитивно реагує навіть на програш і помилки, у той час як дорослі нервують і картають дитину за її невдачі. Байдуже ставтеся до успіхів дитини в комп'ютерних іграх, адже в них уже закладене заохочення.

#### Контролюйте зайнятість дитини

Залучайте її до занять у гуртках та секціях та виконання домашніх обов'язків. Зробіть традицією сімейне читання, грайте з дитиною в настільні ігри, пригадайте ігри зі свого дитинства та зацікавте ними дитину. Сланукайте її до ігор на свіжому повітрі.



#### Контролюйте роботу дитини за гаджетом

Важливо чітко контролювати, в які ігри грає дитина, і відстежувати будь-які відхилення в її поведінці після того, як гра закінчена. Так, якщо, погравши, дитина стала дратівливою, збудженою, погано засинає, — це вказує на те, що або було перевищено час гри, або гра не підходить дитині. Віддавайте перевагу розвивальним іграм і сайтам. Обговорюйте з дитиною ігри, в які їй було б, на вашу думку, корисніше грати. Встановіть спеціальні мережеві фільтри і спеціалізоване програмне забезпечення, що дасть змогу контролювати й лімітувати взаємодію дитини з комп'ютером.