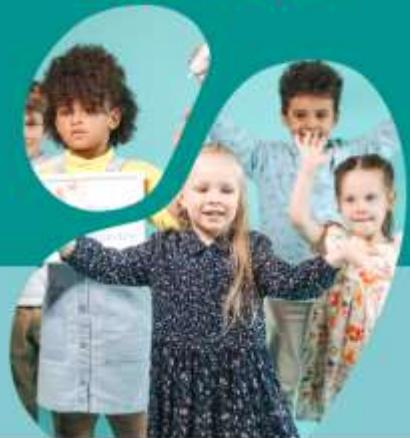


Комп'ютерна залежність — це патологічна тяга людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Це явище може привести до того, що підліток фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі.

Декілька фактів

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, бессоння.
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

Дотримуйтесь чікого розпорядку.
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, пояснюючи необхідність чергування розваг за комп'ютером з іншими, вакансійними справами.

Будьте дразном для наслідування
Не порушуйте правила, які встановлюєте для дитини. Вони мають бути однаковими 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.

Зоохочуйте та хваліть дитину

Саме похвала — один із «чарівних ключів», що відкривають двері у внутрішній світ дитини. Хваліть її за виміту 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, спрітність, надзвичайність дитини. Він позитивно реагує навіть на програш і помилки, у той час як дорослі нервують і картають дитину за її невдачі. Байдуже ставтися 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. Спонукайте 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 гру закінчено. 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 якій було б, на вашу думку, корисніше грati. Встановіть спеціальні мережеві фільтри і спеціалізоване програмне забезпечення, що дасть змогу контролювати й лімітувати взаємодію дитини з комп'ютером.