

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



(Рекомендації стосуються і профілактики залежності від інших гаджетів – ігор на планшеті, у смартфонах)

Зазвичай надмірне захоплення дитини комп'ютером викликає осуд з боку її найближчого оточення. Це лише поглиблює конфлікт із дитиною та посилює її пристрасть до проведення часу за комп'ютером. Тому виховувати дитину слід так, аби вона розуміла, що комп'ютер – це лише «помічник» у розв'язанні щоденних питань, які виникають у житті, а не альтернативний світ. Для дитини дошкільного віку найавторитетнішими дорослими є батьки.

Тож саме ви маєте подбати про профілактику комп'ютерної залежності і стати прикладом адекватного використання комп'ютера. А для цього дотримуйтесь наступних рекомендацій.

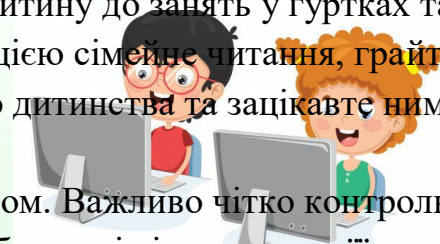
1. Дотримуйтесь чіткого режиму. Тривалість «спілкування» з комп'ютером для дошкільника – 20-30 хв. на день. Дітей дошкільного віку ще можна відволікти іншими заняттями. Тому на сльози, капризування та скарги дитини реагуйте спокійно й терпляче, пояснюйте необхідність чергування розваг за комп'ютером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

2. 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.

3. Будьте зразком для наслідування. Не порушуйте правил, які встановлюєте для дитини. Вони мають бути однаковими для всіх членів родини. Проаналізуйте, чи не залежні ви самі від комп'ютера. Подолайте цю звичку – і вона ніколи не виникне у вашої дитини.

4. Контролюйте зайнятість дитини. Адже найліпша профілактика комп'ютерної залежності – це залучення дитини до видів діяльності, не пов'язаних із комп'ютером, - скажімо, спорту чи творчості. А тому залучайте дитину 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.

5. Контролюйте роботу дитини за комп'ютером. Важливо чітко контролювати, в які комп'ютерні 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. Також не можна дозволяти дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.

Відавайте перевагу розвивальним іграм і сайтам, розробленим спеціально для дітей певного віку.

В жодному разі дитина не повинна мати доступ до ігор, які містять агресію, або насичені страшними та моторошними персонажами. Адже такі ігри в майбутньому проявляються в дитячій дратівливості, агресивності, страхах та нічних кошмарах. 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.







## Намятка-тест для батьків для визначення ступеню залежності дитини від комп'ютера

Аби виявити ступінь залежності дитини від комп'ютера, проведіть простий тест. У момент, коли дитина сидить за комп'ютером (або планшетом) і грає, зверніться до неї із будь-яким проханням, наприклад: «Допоможи мені, будь-ласка, зробити подарунок для бабусі» або «Допоможи мені, будь-ласка, зібрати розсипані намистинки». Залежно від того, у який спосіб відреагує дитина на ваше прохання, оцініть ступінь її залежності. Способи реагування дитини:

- варіант

А. Дитина легко відгукується на прохання, може захопитися допомогою, а потім «переключитися» на іншу справу і забути про комп'ютер – повна свобода від комп'ютерної залежності на момент тестування; - варіант

Б. Дитина відгукується з другого-третього разу, неохоче виконує прохання, демонструє невдоволення, сперечається – перший ступінь залежності або початковий етап другого ступеня залежності; - варіант

В. Дитина не відгукується на прохання дорослого, гру не перериває – залежність другого ступеня. Ризик переходу на третій ступінь.

Якщо дитина поводиться так, як описано у варіантах Б і В, необхідно через деякий час (наступного дня) звернутися до дитини з аргументованим проханням, наприклад: «Синку, допоможи мені, будь-ласка. Я одна впоратися не можу. Мені потрібна твоя допомога! Будь-ласка, перерви своє заняття і допоможи мені». Якщо реакція на прохання буде аналогічною, що й за першої спроби, то можна зробити остаточний висновок про наявність у дитини комп'ютерної залежності.

