

Компьютерная зависимость у детей. Дети и компьютер



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**, 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 объяснить: 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 мультки 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.

Семилетнему 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.

Ребенку 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**. Но это может быть и не только спортивное увлечение. Это может быть кружок рисования, авиа моделирования, конструирования, для девочек — фито дизайна, 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**, 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 получают 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.

