



Консультация для родителей **«Осторожно! Компьютерные игры!»**

Информационные технологии сегодня органично вписываются в любую сферу человеческой деятельности, они достаточно значимы и актуальны. Но, как всякий новый этап, несут с собой и новые проблемы. Среди множества проблем использования компьютера следует выделить проблему влияния компьютера на здоровье человека, и в частности на здоровье детей. К сожалению, современные дети значительную часть свободного времени проводят перед монитором. Плохо то, что взрослые порой не знают, какую информацию черпает из компьютера (вернее, из Интернета) их ребенок. Не знают они и то, что компьютер со временем начинает заменять и книги, и спорт, и общение, и родителей, особенно если последние много работают. Дети нуждаются в самовыражении. За отсутствием других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенную ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

Основная форма компьютерной зависимости у детей – компьютерные игры. Исторически так сложилось, что в детском возрасте игра занимает очень важное место: в игре дети учатся действовать с предметами, примеряют на себя социальные роли взрослых, проигрывают свои страхи и проблемные ситуации. Игровое действие приводит к ответной реакции – неловко прыгнув, ребенок упадет и ударится, за жестокое обращение может получить сдачи от товарищей по игре. Этой обратной связи не случается в компьютерной игре, ошибки в ней не приводят к дискомфорту, падения не причиняют боли. Сидя на стуле, ребенок испытывает иллюзию, что он самый сильный и ловкий, хотя реально время, проведенное за компьютером, физически только ослабляет ребенка, как следствие, возможно нарушение осанки, мышечные зажимы, нарушение зрения. Компьютерные игры, как правило, не стимулируют созидательное начало в ребенке. Эти игры не приучают ребенка к труду, не развивают творчество, фантазию. Как можно его уберечь от этой беды? Совсем оградить от компьютера? В современных условиях не предоставляется возможным, иначе ребенок будет чувствовать

себя белой вороной в мире высоких технологий. Сегодня компьютер стал неотъемлемой частью жизни взрослых и детей. Многие родители придерживаются мнения, что будет лучше, если ребенок будет сидеть дома за компьютером, чем попадет в плохую компанию, благодаря чему ребенок получает свободный, и к тому же бесконтрольный, доступ к компьютеру.

Более приемлемый вариант - с детства **прививать в семье культуру работы с компьютером:**

- часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения, в таких случаях родители должны поддерживать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами;
- абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером, это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей;

- если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм, это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним;
- критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию;
- основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка, при этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно;

- рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии, в то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее;
- категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Чтобы уберечь своего ребёнка от компьютерной игровой зависимости , **родителям нужно:**

-самим подолгу «не зависать» в Интернете, это ваш выбор , но чтобы дети этого не видели;

- обеспечить контроль за деятельностью ребёнка (ребёнку 6 лет можно сидеть за компьютером не больше 10 минут);

-как можно больше уделять времени на общение и взаимодействие с ребёнком ,особенно родителю того же пола (совместное времяпровождение);

-осторожно, ненавязчиво выяснить скрытые интересы ребёнка, его переживания, узнать по возможности мечты, посмотрев, в какие игры играет он дома за компьютером.