

Консультация для родителей
«Компьютерная зависимость детей. Что делать?»



Уважаемые родители! Сегодня в нашей жизни мы не можем обойтись без гаджетов. Но к большому сожалению, компьютер заменил многим детям и чтение книг, и занятия спортом, и прогулки на свежем воздухе, и даже общение со сверстниками.

Статисты изучили мнение людей о компьютерной зависимости и выяснили её признаки. Они делятся на психические и физические.

Рекомендации ассоциации педиатров:

- Ребенок 0-2 лет не должен пользоваться гаджетами!!!
- Ребенок 3-5 лет при необходимости может проводить время с гаджетом без нанесения вреда своему здоровью не более 1 часа в сутки.
- Дети 6-18 лет при необходимости могут проводить время с гаджетом без нанесения вреда своему здоровью не более 2 часов в сутки.

Что делать, спросите вы?! Самое главное, что мы должны сделать, чтобы ребенок не “заразился” компьютерной зависимостью – это строго регламентировать время его пребывания за компьютером. Например, можно установить пароль, чтобы включали компьютер только взрослые.

Очень большое значение имеют отношения в семье. Больше общайтесь со своим ребенком, старайтесь быть в курсе его жизни, интересуйтесь не только оценками, но и тем, что его беспокоит, интересует, тем, как развиваются его отношения с другими людьми. Он не должен чувствовать себя одиноким.

Если ребенок слишком застенчив, у него мало друзей в реальном мире, он вполне может стать общительным «рубахой-парнем» в мире виртуальном. И это тоже вполне может стать причиной развития Интернет-зависимости. Задача взрослых – научить ребенка общаться, налаживать контакты со сверстниками.

Ребенок, у которого не все получается в реальной жизни, в школе учится неважно, и лидером стать не получается, и особых способностей нет, тоже может легко впасть в зависимость от компьютера. Поэтому необходимо повышать его самооценку, давая ему такие задания, которые позволили бы думать ребенку, что он не хуже других, находите, за что можно его похвалить.

И помните! Гаджеты не должны заменять ребенку родителей!
Все хорошо в меру!

Подготовила: Маколова Светлана Сергеевна