Сегодня компьютер стал неотъемлемым фактором существования современного общества, это часть нашей реальности. Но может ли сам ребенок адаптироваться к ней? Ответ однозначно отрицательный.

 Задача окружающих ребенка родителей, значимых взрослых и общества в целом обеспечить детям гармоничное взаимодействие с компьютером.

 Что же происходит с развитием личности ребенка, если мы позволяем ему бесконтрольное времяпровождение у компьютера?

 Мы теряем свое влияние на формирование личности ребенка. И уже неконтролируемая нами информация несет в себе воспитательный эффект, формируется зависимое поведение, нарушение социального функционирования.

 У ребенка отсутствуют интересы к другим видам деятельности, требующим собственной активности, волевого аспекта поведения, не формируются саморегулирующие механизмы – ведь отсутствует сама деятельность, которая помогает контролировать эмоции, общаясь с окружающими.

 Кроме того, вне социально организованных условий блокируется развитие воображения, не развивается функция созерцания. Нет зоны для проявления творческой активности. Снижается переносимость трудностей в повседневной жизни.

 У ребенка формируется черты зависимости, тревожности, избегающее поведение, стремление уходить от ответственности на фоне отсутствия компетентности в других видах деятельности (реальное общение, спорт, учеба).

 Ребенок погружается в информационное пространство, необходимость выхода сопровождается эмоциональными срывами, компьютер становится основным комфортным, доставляющим ему удовольствие видом деятельности. Виртуальное общение, игровая деятельность становится некой «коробкой», которая реализует чувство безопасности. Реальность представляется скучной, однообразной, не вызывающей глубины эмоциональных переживаний.

 Где таятся корни этих нарушений? Скорее всего, их можно найти в характере детско-родительских отношений. «Удобство», невозможность противостояния детской напористости оправдывают бесконтрольное времяпровождение ребенка за компьютером.

 Конечно, для профилактики игровой и компьютерной зависимости необходимы собственные усилия родителей, направленных на изменение структуры свободного времени ребенка, планирование совместного времяпровождения. Это – настольные игры, лыжи, коньки, игра в мяч, поездки на велосипедах, лошадях, выезды на природу, совместные семейные культурные мероприятия – театры, музеи, картинные галереи, консерватория, совместное исследование компьютерных технологий. В этом надо отдавать себе отчет.

 Правильно организованное родителями время пребывания ребенка за компьютером будет иметь развивающее действие. В обратном случае можно ожидать только негативных последствий.

 **Возрастные аспекты взаимодействия ребенка с компьютером.**

 **Дошкольный возраст –** первые шаги на пути нового исследования. Всей действия должны осуществляться исключительно совместно со взрослым – проводником в мир непознанного. Исследование детских сайтов под контролем взрослого. Время пребывания 20 минут

 **Младший школьный возраст –** хочу знать больше, зарождение интереса к запретной информации. Интернет под контролем взрослого сохраняется. Обучение ребенка навыкам получения информации и работы с компьютером, способствующих интеллектуальному, эмоциональному развитию. Время пребывания максимум 40 минут.

 **Старший школьный возраст –** желание самостоятельности, независимости, чувство «взрослости». Выработка четких правил взаимодействия с компьютером, с договоренностью, по времени, ограничениями по сайтам, контролем. Время пребывания максимум 2 часа в день целенаправленной подготовки школьных проектов и заданий. Не подразумевается досуговая деятельность.

***Памятку подготовила медицинский психолог ГУЗ «ГКБ №2 г. Тулы имени Е.Г.Лазарева» Баркинхоева З.М.***

** *Государственное учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница № 2***

***г. Тулы имени Е. Г. Лазарева»***

**Профилактика игровой и компьютерной зависимости**

 **у детей и подростков**



 **(памятка для родителей)**