

**Консультация на тему:**

**«Компьютер и школьники»**

**Выполнила социальный педагог: Бюкова Инна Радиковна**

Современный ребенок живет в мире где телефон и компьютер попадают ему с первыми игрушками. И порой родители чтобы развязать себе руки покупают своему ребенку планшет, как только их чадо начинает овладевать элементарными навыками мелкой моторики. Ребенок оставшийся наедине с компьютером открывает безграничные возможности виртуального мира. Никто его не контролирует, не делает замечания, он обретает свободу в виртуальном мире, жизненное пространство сужается до экрана монитора.

Наступает момент когда родители начинают понимать, что их ребенок слишком долго сидит за своими гаджетами. Начинают устанавливать наказания в виде ограничения во времени. И тут сталкиваются с приступами агрессией со стороны своего ребенка.

Для того, чтобы избежать появления у ребенка зависимого от компьютера поведения:

- В возрасте с 6 до 12 лет – час. А начиная с 12 лет можно разрешать проводить перед монитором и два часа в день. Но стоит помнить, что компьютер дает нагрузку на глаза, поэтому через каждые пятнадцать минут стоит сделать перерыв. Еще лучше, если Вы обучите ребенка делать специальную гимнастику для глаз: вертикальные и горизонтальные движения глазами или просто часто поморгать.
- Время проведения ребенка перед компьютером должно быть четко установлено, чтобы в дальнейшем не возникало зависимости. Постарайтесь объяснить ребенку, что длительное времяпровождение за компьютером, пагубно будет влиять на его зрение.
- Позаботьтесь о том, чтобы глаза не страдали от ярких цветов экрана монитора.  
«Поиграйте» с настройками монитора: отрегулируйте контрастность и яркость, чтобы они ни били по глазам.

- Контролируйте сюжеты игр. Старайтесь не разрешать играть в игры, где присутствует большое количество сцен насилия, агрессивное поведение героев;
- Не допускайте, чтобы ребёнок принимал пищу у монитора, играл ночами или пренебрегал общением с друзьями, школьными делами;
- Развивайте интерес ребёнка к различным видам: спорту, искусству, музыке, науке. Организуйте посещение им разнообразных кружков, секций, школьных факультативов;
- Старайтесь активнее использовать позитивные возможности компьютера. Возможно его заинтересует программирование, веб-дизайн (создание сайтов в Интернете), компьютерная графика, анимация. А для этого желательно заинтересованная помощь взрослого, но не просто критикующего и запрещающего, а помогающего;
- Воспитывайте ребёнка таким образом, чтобы компьютер воспринимался им лишь, как часть жизни, как средство достижения результата, а не как сама цель.
- Обращайте внимание на причины, заставляющие ребёнка уходить головой в виртуальный мир. Часто бывает так, что за кажущейся зависимостью вашего ребёнка могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребёнка в реальной жизни, неумение общаться. По этим причинам он чувствует себя более комфортно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребёнка (семейные конфликты, одиночество, школьные трудности, сложности в общении со сверстниками, неуверенность в себе).

Единственный на настоящий момент проверенный способнее дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера – это привлечь его в

процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали для него заменой реальности. Главное – показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психическое состояние.