**«Дитина за комп'ютером! Добре це чи ні?»**

**(для батьків)**

В наш час для дітей присутність вдома комп’ютера являється невід’ємною частиною. Технічний прогрес рухається вперед, і навіть зовсім маленькі діти вже уміють користуватися комп'ютером. У багатьох сім'ях прослідковується така помилка, щоб захопити своє дитя чимось цікавим та зайнятись своїми справами, батьки саджають маля перед комп’ютером, що замінює живе спілкування з близькими – це перегляд казок та мультфільмів і навіть колискові пісні.

Сидіння перед монітором цілком усіх улаштовує, а особливо батьків: малюк не плаче, нічого не просить, не бешкетує, безпечно поводиться і в той же час отримує враження, дізнається щось нове. Купуючи дитині комп'ютерні ігри батьки, безумовно, піклуються про розвиток і намагаються зайняти її цікавою справою. Але якщо дорослі не братимуть активної участі у спільному перегляді комп'ютерних ігор, це може призвести до сумних наслідків, і не тільки для здоров'я дитини (порушення зору, осанки, дефіцит рухів), але і для її психічного розвитку. Якщо правильно підібрати гру, яка  приноситиме користь вашій дитині – це ігри для розвитку логіки, уваги, пам'яті, інтелекту і інших якостей, і чітко обмежити час перебування дитини за комп'ютером (для дошкільника воно не повинне перевищувати 10 хвилин), то результатом гри стане вироблення уміння швидко приймати рішення, розвиток логічного мислення, уваги, координації, уміння планувати свої дії.

Противагою надмірному захопленню комп’ютерними іграми є **розвиток у дитини самоконтролю. З цією метою необхідно навчати її планувати тривалість комп’ютерної діяльності, а саме вчинити:**

* призначати собі термін закінчення гри, після завершення якого, незалежно від етапу гри, обов’язково вимкнути пристрій;
* заздалегідь визначати початок спілкування з комп’ютером і ввімкнути його лише тоді, коли настане час. Батькам бажано стежити за нерегулярністю такого дозвілля, робити перерви в конкретні дні.

**Одним із найнегативніших наслідків такого «комп’ютерного» життя є відставання у розвитку дитини.** В останні роки батьки, педагоги все частіше говорять про цю проблему: діти пізніше починають говорити, мало і погано розмовляють, її мовлення і примітивне.

Здається, що дитина сидить біля екрану, постійно чує мовлення і зайнята достатньо цікавою справою. Але мовлення – це не повторення чужих слів та їх запам’ятовування. Опанування мовлення в ранньому віці відбувається в живому спілкуванні, коли малюк не тільки слухає, але й відповідає на спілкування, при цьому беручи участь у розмові своїми рухами, думками і почуттями. Отже, відбувається пасивний інтелектуальний, фізичний та емоційний розвиток. Інформація подається в готовому вигляді, вона не потребує уяви і аналізу. Більшість батьків помічають, що діти не хочуть, щоб їм читали книжки, вони виявляють бажання переглядати казки на відео. У результаті не відбувається обговорення казки, у дитини не розвивається бажання самостійно навчитись читати. Згодом це дуже негативно дасться взнаки під час вступу дитини до школи.

Але потрібно і не забувати про **фактори ризику, яким піддається дитина під час тривалого перебування за комп’ютером:**

* **випромінювання від комп’ютера**;
* **змінюються фізичні** **характеристики повітря** (температура може підвищуватися, вологість - знижуватися, а вміст двоокису вуглецю - збільшуватися. Поряд з цим повітря іонізується, число позитивних (важких) іонів збільшується, а це незадовільно впливає на здоров'я);
* **утома очей;**
* **нервово-емоційна напруга** (короткочасна концентрація нервових процесів викликає у дитини явне стомлення. Працюючи за комп’ютером, малюк переживає своєрідний емоційний стрес).

Отже, дитяча самотність – явище, на жаль, досить страшне та поширене. Багато батьків вирішуючи матеріальні, професійні, фінансові, особистісні проблеми, надають дитину самій собі, обмежуючи взаємодію з нею питаннями догляду. Тому даруйте дитині свою любов та увагу. Не дивлячись ні на що, зберігайте позитивне ставлення і уявлення про свою дитину та частіше розмовляйте з дитиною. Пам’ятайте, що ні телевізор, ні комп’ютер і навіть іграшки не замінять їй вас. Пам’ятайте, що дитина коли-небудь подорослішає і їй доведеться жити самостійно. Готуйте її до самостійного життя. Говоріть з нею про майбутнє. Привчайте свого малюка уже зараз до режиму – точно встановлений порядок життя – не вигадка фахівців. Дитині встановляють постійний режим дня, якого необхідно чітко дотримуватися, це сприяє її правильному розвиткові, привчає до дисципліни, формує уявлення про обов’язки.



**Психолого-педагогічні рекомендації батькам**

**для профілактики комп'ютерної залежності у їхніх дітей**

* установити для дитини певні дні та години перебування за комп’ютером;
* не дозволяти малюку сидіти біля монітору більше ніж рекомендується, в залежності від віку, часу та поступово переходити до рольової гри;
* якомога більше часу проводити на свіжому повітрі та з однолітками;
* регулярно відвідувати заклади, де дитина буде само розвиватися, пізнавати щось нове та цікаве;
* не купувати азартних та агресивних комп’ютерних ігор, а краще придбати якусь одну навчально-пізнавальну гру;
* заохочуйте дитину саме до такого заняття, де ви зможете разом граючись, розвиваючись спілкуватися;
* взагалі, поясніть дитині, що комп’ютер повинен використовуватися для певної справи;
* і все ж таки, якщо комп’ютер стоїть у дитячій кімнаті, приберіть його та дайте змогу дитині поринути у справжнє, безтурботне дитинство.