**Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста**

Компьютер и сеть интернет сегодня доступны детям из каждой семьи. Бурное развитие компьютерных технологий и интернета привело к тому, что такая удобная вещь способна заменить практически любые удовольствия и нужды человека. Иначе говоря, компьютер способен заменить человеку практически целый мир: общение с людьми и любые увлечения. Ведь этого можно добиться, не выходя из дома, где есть компьютер. Большинство людей не понимают, что помимо плюсов, повсеместная компьютеризация оказывает негативное воздействие на здоровье ребенка, как на физическое, так и на психическое.

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения значительно увеличилось количество детей, увлекающихся компьютерными играми. Большое количество различных игр и социальных сетей приводит к тому, что дети становятся психологически зависимыми от виртуального мира, начинают проживать свою реальную жизнь в «ином» мире, где все подчиняется его личным законам и правилам.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь, длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми.

Объяснить причину возникновения компьютерной зависимости возможно: самыми опасными во всей этой среде считаются ролевые игры, где ребенок переносится в виртуальную реальность, в которой он играет свою роль, имеет определенные навыки, уровень силы и мастерства, а сама игра наполнена серьезным сюжетом, реальными врагами и угрозами. Игра, в которой игрок видит компьютерный мир глазами своего персонажа, способствует утрачиванию связи между виртуальностью и реальностью, пройти ее становится чуть ли не смыслом жизни. В процессе игры ребенок испытывает сильные положительные эмоции – радость побед, адреналин, которые ведут за собой выброс реального гормона удовольствия. Он и вызывает процессы, схожие с теми, что протекают в голове обычного наркомана. Кстати, компьютерной зависимости в большей степени подвержены именно мальчишки, у которых больше, чем у девочек, развито чувство лидерства, соперничества и азарта.

Учёные называют игровую зависимость кибераддикцией. Чаще ею страдают дети, которые испытывают недостаток внимания со стороны родителей, а также недостаток общения со своими сверстниками. С каждым днем, все больше пребывая в мире компьютерной игры, ребенок забывает о том, как можно общаться в реальном мире, ему удобнее находится в игре, ведь там он может быть сильным, властным и неуправляемым. Если такой процесс прогрессирует, неустойчивая психика ребенка испытывает проблемы с самоидентификацией, после которой начинается раздвоение личности, человек начинает путать реальный и виртуальный мир.

Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать ребенка и помочь разобраться с неприятностями.

Здесь помогут **методические рекомендации** **родителям по профилактике игровой и компьютерной зависимости.**

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.

2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).

3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.

4. Прививать ребёнку семейное чтение.

5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.

6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.

7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время.

8. Учить своего ребёнка правилам общения, расширять кругозор ребёнка.

9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.

10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.

11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.

12. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

13. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка.

14. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от компьютера, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

Педагогу-психологу необходимо побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени. Сформировать понимание важности поддержания эмоционального контакта с ребёнком во избежание развития у него сетеголизма и кибераддикции. Это все можно использовать в консультативных беседах с родителями, проводить родительские собрания, совместные мастер-классы (для детей и их родителей), для того, чтобы развить у ребенка коммуникативные навыки, и они могли больше времени посвящать общению с родителями, чем компьютерным играм.