Семейный досуг как профилактика компьютерной зависимости у детей

подготовила Н.Н. Ланкина

Количество времени, проводимого современными детьми за мерцающими экранами телевизоров и компьютеров не может не вызывать у родителей опасений. Несмотря на очевидную пользу современных компьютерных технологий в плане образования, они таят в себе большую опасность.

Во-первых, долгое сидение перед экраном пагубно влияет на зрение ребенка. Самыми опасными здесь оказываются смартфон с планшетом. Не только потому, что в их графике полно мелких деталей, но также ещё и потому, что трудно проконтролировать правильное расстояние до глаз. У ребёнка нет понимания необходимости контролировать дистанцию, он вполне может прильнуть к маленькому экранчику буквально вплотную, в естественном стремлении всё разглядеть, и в этом случае влияние монитора на зрение детей будем максимально негативным.

Во-вторых, от пассивного сидения перед экраном страдает поведение ребенка. Чрезмерное использование девайсов является фактором, влияющим на формирование у детей таких психических расстройств, как депрессия, тревожность, нарушение внимания и психоз. А жестокий медиа-контент может вызывать у детей неконтролируемую агрессию.

В-третьих, гаджеты отвлекают ребенка от подвижных занятий, а это может вести к задержке развития: недостаточной внимательности и отставанию в познании окружающего мира, нарушениям обучения. Информации в цифровом мире так много, что дети просто не учатся концентрировать свое внимание на чем-то конкретном.

В-четвертых, Малоподвижный образ жизни ведет к ожирению. Отмечено, что у детей, которым позволено пользоваться девайсами в спальне, заболеваемость ожирением повышена на 30%. А это в свою очередь ведет к развитию диабета, повышает риск инсульта и сердечного приступа.

В-пятых, детвора начинает подменять встречи и игры с друзьями на виртуальное общение.

Почему же это так происходит?

По мере того как родители увлекаются технологиями все больше и больше, общения между ними и их детьми становится все меньше и меньше. И детям, в свою очередь, остается только «подружиться» с девайсами по примеру мам и пап.

Как же отвлечь детей от их любимых гаджетов? На самом деле всё очень просто.

Во-первых, игры с девайсами нужно жестко дозировать. Особенно, если

Во-вторых, общайтесь с ребенком. Никакой компьютер не заменит общения с мамой и папой. Общение с родителями — огромная радость и ценность для ребенка. Несмотря на работу, занятость, проблемы и недоваренный борщ – будьте рядом с ребенком. Побеседуйте с ним по дороге домой, обсуждайте вместе какое-нибудь событие, просмотренный фильм.

В-третьих, играйте вместе с детьми!

Многие возразят, что в круговерти многочисленных ежедневных дел порой так сложно найти время для того, чтобы даже спокойно посидеть с ребенком на диване, а уж тем более затеять игру с ним. Но в действительности причина кроется совсем в другом. Нам просто скучно играть в бесконечные «дочки-матери», катать с утробным урчанием машинки по полу и строить очередные башни из кубиков. Значит, надо найти такую игру, которая была бы интересна для всех членов семьи! Включая папу, бабушку и дочь-подростка.

Самый простой и доступный вариант игр для всей семьи – это словесные игры: «Города», «Ассоциации», «Сломанный телефон», «Сказка по кругу».

Всей семьей можно тренировать такие ценные качества, как память и внимательность, а также интуитивное мышление. Азартные и захватывающие игры – самый лучший способ сделать это. Это «Мемори», «Лото», «Домино», «Что изменилось», «Монополия», «Ходилки» и другое.

Еще один простой и доступный вид игр – подвижные игры. Они – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечают законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Подвижность ребенка повышает его внимательность и способности к учебе.

Научите детей играть в салки, прятки, выжигало, лапту, футбол.

Дайте волю своей фантазии, и результат вас поразит до глубины души.

Но главное, время, проведенное вместе, и вы, и ваши дети будут вспоминать всю жизнь. Ощущение сплоченной семьи, членам которой так хорошо друг с другом, обеспечивает самый надежный тыл в трудных жизненных ситуациях.

Одним словом, «не хлебом единым»…