**Рекомендації батькам по профілактиці віртуальної залежності дитини**

 *І.М.Руденко, доцент кафедри психології*

*КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», кандидат психологічних наук*

*1. Особистий приклад батьків.* Виховання дитини – виховання себе. Якщо батьки мають шкідливі звички, наприклад, тато звик просиджувати кожний вечір за комп’ютерними іграми і не може позбавитися від цієї пристрасті, то буде складно добитися від дитини відмови від ігор. Батьки мають показати дитині, що є багато цікавих та захоплюючих занять, окрім комп’ютерних ігор, телевізора. Батькам бажано організовувати вільний час дитини, сімейні захоплення.

*Якісний час* проведений дитиною разом з батьками посилює відчуття родинної єдності, задовольняє потребу в любові, приналежності. Що можна робити разом:

-разом робити побутові речі – поліпити вареники з мамою, помайструвати з татом, прибрати у квартирі з батьками (підготовка дитини до життя у соціумі);

-разом організувати ляльковий театр вдома та запросити друзів дитини, зайнятися творчою діяльністю – помалювати, поліпити тощо. Діти потребують похвали батьків;

-підтримувати захоплення дитини до певного виду діяльності (танців, співів, плавання тощо). Дати можливість дитині розвивати себе різнобічно. Часто батьки вимагають, щоб дитина займалася чимось одним довго і серйозно – це оптимальний варіант, якщо і дитині цікаво цим займатися. В іншому випадку – важливий пошук і надбання досвіду. Якщо у дитини буде можливість обирати – вона зупиниться там, де їй цікаво;

-започаткувати сімейні ритуали. Спробувати зробити так, щоб вживання їжі стало сімейною подією, хоча б увечері. Під час бесіди за чаєм, де можна обговорювати: як пройшов день, що радісного день приніс, які труднощі були – у дітей розвиваються навички спілкування, вони вчаться слухати, говорити про свої проблеми, потреби, почуття, розуміти почуття батьків, вчаться співпереживанню. Такі бесіди допомагають як батькам, так і дітям дізнатися більше про внутрішній світ один одного, стати більш відкритими один до одного, краще розуміти один одного.

-разом ходити до цирк, у ляльковий театр, зоопарк тощо.

Доброзичливе ставлення до дитини, довірлива бесіда з дитиною, при якій батьки емоційно спокійні та врівноваженні – основний шлях вирішення проблеми комп’ютерної залежності. *Тому що, проблема комп’ютерної залежності – це перш за все проблема батьківсько-дитячих стосунків.* Важливо, щоб дитина відчувала батьківську любов, відчувала, що її люблять і приймають такою, якою вона є. Важливо, щоб батьки, звернули увагу на власний емоційний стан, не переносили негативні емоції на своїх дітей.

*2.* Лише після того, як ви встановили доброзичливі стосунки з дитиною починайте **пошук шляхів домовитися з** дитиною щодо режиму роботи за комп’ютером.Тут варто пам’ятати про правило «три П»: нову комп’ютерну політику потрібно проводити ПОСТУПОВО, ПОСЛІДОВНО, ПОСТІЙНО. Не варто очікувати миттєвих результатів, перші результати ви зможете помітити лише через 1 місяць. Не сваріть себе, якщо щось не вийшло відразу, врахуйте помилки і продовжуйте.

*Отже, перш ніж розпочинати переговори з дитиною потрібно розробити тактику дій*. Поставити собі запитання:

* чого я хочу від дитини?
* як я буду це здійснювати?
* що я хочу отримати в результаті?

Наприклад, *мета*: *зменшити кількість часу, проведеного дитиною перед екраном, та допомогти користуватися комп’ютером розумно.*

*План дій:*

1. *Я прагну зрозуміти, що цікавить мою дитину у віртуальному світі.*
2. *Я кожного дня спілкуюся з дитиною. Мені цікаво як пройшов день, які радісні події сталися впродовж дня, які труднощі були тощо.*
3. *Я не забороняю, я не критикую, а знаходжу альтернативне заняття* *для дитини, яке б давало їй позитивні емоції в реальному житті:* дитячий гурток, хобі, спільна діяльність з дитиною (разом куховарити, прибирати або сумісні розваги), спільні вечори з друзями дитини вдома, де мама може спекти пиріг і познайомитися ближче з друзями.

4) *Я дотримуюсь установки*: при будь-яких сварках, непорозуміннях, я згадую, що ми з дитиною союзники, а не вороги. Спочатку – розуміння, терпіння, взаємоповага, а далі – все інше. Саме цінне – час проведений разом з дитиною в теплих обіймах, посмішках, прогулянках, а не в постійних сварках. Діти підростають, йдуть у доросле життя – нам залишають спогади.

5) *Я обговорюю та підписую з дитиною «Договір» по пунктам:*

І) скільки граю,

ІІ) у що граю,

ІІІ) як піклуюся про своє здоров’я.

*«Договір» можна повісити на стіні біля комп’ютера у вигляді таблиці.*

*І) У першому пункті «скільки граю» обговорити з дитиною та прописати:*

* час, який дитина може провести перед комп’ютером, телевізором. Лікарями та психологами встановлено, що дошкільникам шкідливо грати кожного дня, хоча б через день, обмежити тривалість гри – не більше 15 хвилин. Для дітей молодшого шкільного віку тривалість гри має бути – не більше 30 хвилин, для середніх класів – 1 година, для підлітків – 2 години;

- час, коли заборонено використовувати комп’ютер, телевізор: вранці перед школою; ввечері перед виконанням домашнього завдання; перед сном (ігри збуджують, стимулюють мозок дитини, внаслідок чого може виникнути безсоння або неспокійний сон);

- час перерв між грою, переглядом мультфільмів;

- систему похвал, за виконання правил договору (що любить дитина, про що мріє).

*Примітки для батьків:*

* правила мають бути гнучкими: час, який відведений для ігор, мультфільмів не повинен бути однаковим в навчальний період і на канікулах;
* різко не вимикати комп’ютерну гру (мультфільм), а попередити дитину про певний час, який залишився до закінчення гри (перегляду мультфільму). Мотивувати закінчення комп’ютерної гри можна фразою: «Якщо ти здатен зупинитися, то в тебе велика сила волі. Я пишаюся тобою». Можна використовувати для нагадування про час годинник;
* не піддаватися на вмовляння дитини. Для цього мати чіткий графік гри-відпочинку, вказуючи дитині на нього, або зайняти дитину домашньою справою, наприклад, попросити винести сміття, помити посуд тощо;
* дотримуватися балансу між добротою та дисципліною: пред’являти вимоги та встановлювати обмеження, *більше переконувати, менше карати*, переконувати власним прикладом. *Особистий приклад батьків є важливим для дитини.*

*ІІ) У другому пункті «у що граю» обговорити з дитиною та прописати:*

* перелік ігор, в які може грати дитина, які мультфільми може дивитися. Дитині потрібно пояснити чому ви хочете, щоб більше уваги вона приділяла розвивальним іграм або відеоурокам, пошуку пізнавальної інформації.

*Примітки для батьків:*

- комп’ютерні ігри є різні: є агресивні (так звані «стрілялки») та розвиваючі ігри. Агресивні ігри наповнені небезпечним змістом, багаторазове повторення агресивних сцен викликає у дітей закріплення моделі жорстокої поведінки. Як наслідок, діти б’ють одне одного і сміються. Таким чином, розвивається відчуття насолоди від насильства, у свідомості дитини закріплюється – битися це нормально. Розвиваючі ігри стимулюють розвиток уваги, просторового мислення, пам’яті та інших психічних процесів, сприяють пізнавальному інтересу дитини до оточуючого світу. Саме на розвиваючих іграх потрібно зробити акцент, перемикаючи увагу дитини з небезпечного на корисне. При купівлі комп’ютерних ігор ви маєте обміркувати, що вони дадуть вашій дитині, у який віртуальний світ вона зануриться.

Може виникнути питання: «Для чого обмежувати час, коли дитина грає у розвиваючі ігри?». Відповідь: «Для того, щоб дати дитині можливість зайнятися чимось ще, спробувати себе в іншій сфері діяльності, порухатися врешті решт».

Самостійно або запросити спеціаліста для ознайомлення дитини з можливостями Інтернету. В Інтернеті є безліч інформації по навчальним предметам, можна проходити онлайн діагностичні тести (наприклад, «Діагностика лідерських здібностей», «Тест на визначення рівня самооцінки», «Тест на визначення типу темпераменту» тощо), спілкуватися з друзями по скапу, переглядати відеоуроки по керуванню автомобілем або вивченню іноземної мови, дивитися передачі, які розширюють кругозір тощо. Головне, щоб батьки розвивали пізнавальний інтерес у дитини до комп’ютера, щоб діти не сприймали його лише як засіб для гри.

*ІІІ) У третьому пункті «як піклуюся про своє здоров’я» обговорити з дитиною та прописати:*

* оздоровчі вправи для шиї, очей, попереку, хребта, які потрібно виконувати під час перерв між іграми.
* здійснювати пошук інформації в Інтернеті на тему «Здоров’я мого тіла».

*3. Інтерес до комп’ютера у дитини має бути пізнавальним.*

Не потрібно дитині подавати комп’ютер як зверхцінність, не варто, щоб гра на комп’ютері була винагородою за успіхи. Мудрі батьки намагаються, щоб інтерес дитини до комп’ютера був пізнавальним та практичним. Тоді це може стати основою навіть для майбутньої професії дитини (програміст, системний адміністратор).

*4. Небезпека Інтернету.* Соціальні мережі «В Контакті», «Однокласники» є дуже популярними, з одного боку там багато фільмів, музики, інформації пізнавального характеру, спілкування з друзями, з іншого – довірлива дитина може стати жертвою педофілів, крадіїв тощо. Потрібно пояснити дитині правила безпечного користуванням Інтернетом:

- що викладати свою адресу в Інтернеті не варто;

- що фото незнайомих людей, які пропонують віртуальну дружбу, може бути несправжнє, тому не варто давати свою адресу, номер телефону і розповідати подробиці свого життя;

- що потрібно попередити батьків перед тим як йти на зустріч з «віртуальним другом».

Потрібно вчити дітей бути обережними в Інтернеті.