**Консультация для родителей: «Компьютер и психика ребенка»**

 В наши дни телевизор и компьютер прочно вошли в жизнь малышей. Во многих семьях, как только ребенок начинает сидеть, его усаживают перед экраном, который все больше заменяет бабушкины сказки, мамины колыбельные, разговоры с отцом. Экран становится главным воспитателем ребенка. Однако, это казалось бы безопасное занятие, может повлечь за собой весьма печальные последствия не только для здоровья но и его психического развития. В настоящее время, когда подрастает первое поколение «экранных детей» эти последствия становятся все более очевидными.

 **ВАЖНО!** Подбирая для ребенка развивающие и обучающие игры, не стоит забывать, что компьютер не являются заменой общения со сверстниками и другими людьми. Он не является единственным источником получения информации. Все хорошо в меру. Контроль и присутствие взрослых необходимое условие взаимодействия ребенка с компьютером, особенно на стадии знакомства. Максимальное время, которое ребенок 3-х летнего возраста может проводить за компьютером- 30 минут в сутки, с перерывами. С 6 лет этот интервал увеличивается до часа.

 Дети воспринимают компьютер как игрушку. Но такое увлечение имеет две стороны: позитивную и негативную. Такие стратегические игры, как шашки, шахматы, помогают мыслить и развивать мышление. Так же полезны разные головоломки и логические игры. Стратегические игры action («стрелялки») способны искажать действительность. Потому что в игре, «жизни» можно восстановить в одно мгновение. Последствие этого, у ребенка постепенно может закладываться мнение, что он обладает супер способностями. Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общаться со сверстниками. Общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, т.к. требует быстрой ответной реакции.

 Признаки компьютерной зависимости могут быть двух типов, - одна из них психическая.

1.Потеря контроля над собой (ребенок может гримасничать, кричать);

2. Поза ребенка: он может откинуться на спинку стула, ерзать на нем;

3. Влияние на эмоции и нервную систему – ребенок возбужден, он может кричать, подпрыгивать, пританцовывать;

4. Утрата интереса к социальной жизни;

5. Потеря контроля над временем, проводимым за компьютером;

Для профилактики компьютерной зависимости родителям рекомендуется:

- соблюдать четкий режим;

- не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка;

- реагировать спокойно, отвлекать ребёнка другими занятиями;

- организовывать прогулки, посещение театров, кино;

- завести домашнего питомца, за которым малыши будет ухаживать (это формирует у ребенка чувства ответственности, научит заботиться о других)

 В дошкольном возрасте перед ребенком открыт целый мир, познавать который помогут книги, прогулки, путешествия, живое общение – не стоит об этом забывать.

**Живите с ребенком вместе!**

<https://psychologyc.ru/vliyanie-kompyutera-na-psixiku-rebyonka/><https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/10/04/vliyanie-kompyutera-na-detskuyu-psihiku-proekt>

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-vlijanie-kompyutera-na-psihiku-rebenka.html>