

Упражнения для снятия напряжения глаз

1. На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
2. Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 – прямо. Прodelать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счёт 1-6, посмотреть прямо.



Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости у ребёнка

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И. если отец разрешает играть ребёнку ограниченное количество времени, то сам не должен играть по три-четыре часа.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя.
3. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).



«КОМПЬЮТЕР И ДЕТИ»

***«При правильном подходе к
занятиям на компьютере
можно извлечь максимум пользы
для развития ребенка»
Б. Шлимович***

2021 г.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком.

1. Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;

2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном; необходимо делать перерыв во время работы за компьютером; (смена деятельности).

3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;

4. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.



ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ

Ребенок не делает уроки, сидит за игрой

часами, не оторвать.

Компьютерные игры предпочитает общению. Нет других увлечений кроме компьютерных игр.

Общее время, проведенное за игрой, превышает время делания уроков, прогулки, другого увлечения.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Подход в решении таких проблем должен быть комплексным и не сводиться к простой борьбе с компьютером.

Вот какие рекомендации дают нейропсихологи для устранения зависимости от компьютерных игр:

1. Достучаться до такого ребенка можно только через эмоции, то есть воспитание, мотивации что-то делать с помощью «кнута и пряника».

2. Когда есть игровая деятельность, эмоциональное напряжение, ребенок делает все хорошо и правильно.

3. Нужно составлять ему программу действий и стараться, чтобы он ее запомнил.

4. Любую деятельность можно выполнять в игровой манере, при этом, давая ребенку небольшие вознаграждения - поощрения, это может быть плата из подручных средств, например - помыл посуду - получил жвачку, открытку и так далее.

5. Нужно учить ребенка выполнять определенную последовательность действий, программу, начиная с простой, такой, как: заварить чай, отварить макароны, пожарить яичницы и заканчивая сложной: сварить борщ.

6. При этом действия проговаривать вместе с ребенком.

7. Лоб - это зеркало, если нет своего, то зеркало должно быть внешним.

8. Полезны для детей занятия спортом, драмкружок, так как расширяют у них телесные возможности, формируют связь лоб - подкорка (эмоции).

9. Можно также советовать с ребенком, как лучше что-то сделать, почему.

10. Когда он будет это объяснять, у него будет формироваться программа действий, устанавливаться причинно-следственные связи.

ПОЛЕЗНЫЕ СТОРОНЫ ИГР:

компьютерные игры развивают: логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ИГР:

психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как «наркотики», ухудшение физической, учебной подготовки.

ВЫВОД:

1. Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.

2. Является великолепным способом самообучения.

3. Развивает самостоятельное мышление.

4. Усиливает концентрацию внимания.

5. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

Главное - безопасное общение с компьютером!

