**Третьякова Наталья Викторовна,**

**социальный педагог**

**филиала Реабилитационного центра «Адели»**

**в городе Глазове**

**Компьютерная зависимость и особенности ее профилактики у детей с ограниченными возможностями**

Сегодня компьютеры проникли во все сферы деятельности человека, поэтому нельзя говорить об успешной социализации без владения компьютерной грамотностью. Человеку без таких навыков трудно найти работу, сложно функционировать в современном мире, где активно внедряются электронные очереди, регистраторы, информаторы, системы оплаты. Освоение компьютера позволит человеку с ограниченными возможностями жить в доступной среде, а не ощущать на себе её враждебную недоступность.

Развивающие компьютерные занятия как средство самостоятельной деятельности и развития ребёнка-инвалида введены в реабилитационный процесс. На таких занятиях в центре внимания находится сам ребёнок, интересы его гармоничного развития с учётом ограничений возможностей здоровья. С детьми проводятся предварительные беседы по мерам безопасности, чётко устанавливаются ограничения времени занятия за компьютером для каждого индивидуально, по согласованию с врачом. Занятия проводятся индивидуально, не чаще двух раз в неделю, нахождение за компьютером с учетом возраста и особенностей заболевания длится от 15 до 20 минут. Однако время может быть сокращено, если сам ребенок будет проявлять явное нежелание к игровой компьютерной деятельности. Возможно, у такого ребенка пока не сформирована мотивационная готовность к овладению компьютером. Эмоционально положительное отношение создается при помощи простых интересных компьютерных игр, которые при первом знакомстве с ними обеспечат ребёнку правильность выполнения задания. После удачного решения ребёнок утверждается в своём успехе и уже смело берётся за другие, более сложные задания.

Внедрение в реабилитационный процесс компьютерных развивающих игр помогает решать следующие задачи социализации:

* интеграции ребёнка с ограниченными возможностями в информационное общество;
* расширения круга общения особых детей;
* коррекции развития ребёнка с ограниченными возможностями;
* возможности овладения письмом для детей с двигательной патологией;
* расширения кругозора;
* проведения досуга;
* реабилитации двигательных патологий.

Основная цель всех коррекционно-развивающих компьютерных занятий: способствовать формированию безопасных для детского здоровья навыков работы на компьютере (профилактика компьютерной зависимости). Учитывая, что занятия посещают дети с уже имеющимися серьезными проблемами со здоровьем, решаются следующие задачи:

* научить приемам снятия напряжения глаз при работе на компьютере;
* воспитывать бережное, осознанное отношение к своему здоровью.

Так на занятиях дети осваивают комплексы гимнастики для глаз (в классе имеются наглядные пособия с комплексами). После закрепления дети могут самостоятельно повторить упражнения.

Осознанное отношение к своему здоровью является залогом успешной профилактики компьютерной зависимости. Специально для детей в доступной для них форме проводятся беседы:

* «Об электромагнитном излучении и его влиянии на здоровье»,
* «О бережном отношении к своему слуху» (как правильно пользоваться наушниками),
* «О тоннельном синдроме» (болезни суставов руки, которая управляет компьютерной мышью),
* «О продолжительности работы за компьютером».

Благодаря последовательным требованиям к продолжительности занятия, ни один ребенок не капризничает и не проявляет недовольства в связи с окончанием компьютерной игры, что очень удивляет родителей. Приезжая повторно на курсы реабилитации отмечается, что дети хорошо усваивают приемы безопасного пользования компьютером.

В филиале Реабилитационного центра «Адели» дети с ограниченными возможностями находятся всего 18 - 21 день, затем родители должны продолжить реабилитацию дома. Опрос родителей детей, проходящих курс реабилитации, показывает, что большинство родителей знают о серьезности проблемы компьютерной зависимости, но последовательных профилактических мер не предпринимают. Более того, сами «подсаживают» детей на интерактивные «гаджеты» (так проще отвлечь капризного или генеративного ребенка). В помощь родителям подготовлена серия методических рекомендаций: «Компьютер. Первые шаги», «Компьютерные игры - безопасно и с пользой». Те родители, которые вместе с детьми проходят реабилитацию в центре, получают не только консультации, но и учатся, как правильно заниматься со своим ребенком на компьютере. Родители всегда присутствуют на занятиях, наблюдают, запоминают, учатся.

Первое правило, которое поможет родителям уберечь ребенка от компьютерной зависимости – это строго контролировать процесс игры, заранее обговаривая с ребенком время, проведенное за компьютером, проявлять последовательность в своих требованиях. На практических консультациях родителям предлагается смоделировать различные ситуации и найти пути их решения. Пример ситуации: положенное время нахождения ребенка перед монитором компьютера закончилось, а он не хочет уходить. Как поступить родителям? После ответов, предлагаются варианты «маленьких педагогических хитростей». В данной ситуации ни в коем случае нельзя тащить ребенка, кричать на него, нужно предложить компромисс, который тоже будет продолжением игры. Например, предложить, что он поиграет еще пять минут и закончит. В эти пять минут можно использовать привлекающие внимание предметы времени: песочные часы, кухонный таймер, часы-будильник. Потом увлечь ребенка другим, интересным для него занятием, не связанным с компьютером или другими гаджетами (телефоном, телевизором, планшетом и др.). Подобные родительские ошибки могут сформировать стойкую компьютерную зависимость у ребенка, лечение которой может быть очень трудной и даже невозможной.

Проблема компьютерной зависимости давно стала серьезной социальной проблемой, и решать её необходимо только сообща педагогам, родителям, обществу.