

- Добрый день, уважаемые родители!

- Сегодня я приглашаю Вас принять участие в обсуждении актуального вопроса: «Профилактика экранной зависимости у малышей».

- В связи с интенсивным развитием информационно-компьютерных технологий детство нынешнего поколения проходит в условиях риска для всестороннего развития ребенка-дошкольника и не только. Сложность ситуации заключается в том, что детям, абсолютно всем, нравится проводить время у экрана, причем нравится в превосходной степени — конструированные реальности вызывают очень сильный интерес. В ряде случаев, если в обществе, кругу общения или той среде, в которой ребенок взрослеет, принято пользоваться всеми доступными электронными средствами, экранная зависимость практически неизбежна.

Такое безобидное на первый взгляд занятие, как игра на компьютере или просмотр мультфильмов, часто устраивает не только детей, но и их родителей. Так как ребенок не пристает к взрослым с вопросами, просьбами, ничего не просит, не безобразничает и в то же время получает впечатления, узнает что-то новое, приобщается к современной жизни.

В результате экран заменяет ребенку живое общение с родными, сверстниками, заменяет совместное проведение досуга, игры с родителями, спорт. Дело в том, что подобные занятия очень затягивают ребенка и начинают тормозить его нормальное развитие: отвлекают от того, что ему действительно необходимо постигнуть в этом возрасте; вызывают нездоровое стремление к неосмысленному получению большого объема разноплановой информации, постоянной смене впечатлений, что негативно сказывается на его нервной системе и поведении; способствуют уходу в виртуальный мир и отрыву от реальности.

Зависимость ребенка от экрана необходимо преодолеть как можно раньше, а еще более правильный путь — **не доводить до ее появления.**

По данным Института социологии РАН, более 60% родителей проводят досуг с ребенком перед телевизором или компьютером, у каждого десятого ребенка все свободное время проходит у экрана. В результате у детей возникает особая потребность в экранной стимуляции, которая блокирует их собственную деятельность. С появлением экранной зависимости ребенок утрачивает способность концентрироваться на каком-либо занятии, теряет интерес к получению той информации, которую дают ему родители и воспитатели, утрачивает желание овладеть теми или иными навыками, становится неусидчивым и рассеянным. Привыкнув получать постоянную внешнюю стимуляцию через экран телевизора или монитор компьютера, такой ребенок плохо читает и с трудом воспринимает информацию на слух. Особого внимания со стороны взрослых требует увлечение дошкольников компьютерными играми с сюжетом. Именно они способны сформировать у ребенка устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям в его психике. Увлекательные, зрелищные, яркие игры оказывают существенное воздействие на эмоциональную сферу, навязчиво вызывая у еще не сформированной личности набор одних и тех же

эмоций и вытесняя ряд других, свойственных нормальному человеку; уводя человека в виртуальный мир, насыщенный исключительно острыми впечатлениями; отдаляя реальность. Пройти игру для него становится чуть ли не смыслом жизни, а под тем, чтобы стать в ней победителем, отнюдь не всегда подразумевается совершение чего-то важного, доброго, благородного, направленного на благо другим (спасение кого-либо, оказание кому-то помощи, сохранение чего-то...), практически всегда бывает наоборот (убийство кого-то, завладение чем-либо, разрушение чего-то...).

Чрезмерные увлечения подобными играми отрицательно влияет на нормальное развитие ребенка-дошкольника и может привести к таким последствиям, как неспособность сконцентрироваться на занятии, отсутствие прочих интересов в жизни, повышенная рассеянность и др. Зависимые дети лихорадочно стремятся к смене многообразных впечатлений, однако воспринимают их поверхностно и отрывочно, не анализируя и не связывая между собой. Им просто **становится необходима постоянная внешняя стимуляция**, которую они привыкли получать с экрана.

Компьютерные игры, в которые играют дошкольники, способны сформировать устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям в психике ребенка. С точки зрения психологии наиболее интересными, но в то же время и наиболее опасными для детей являются компьютерные игры с сюжетом. Здесь имеет место очень глубокий и тотальный процесс вхождения ребенка в игру, наблюдается **психологическое слияние с компьютером**, через какое-то время он теряет связь с реальной жизнью и переносит себя в виртуальный мир, где получает острые, яркие впечатления. Пройти игру становится для него чуть ли не смыслом жизни.

Нужно понимать, что все виртуальные игры специально делаются очень интересными, зрелищными, захватывающими. В них много такого, что цепляет и детей, и даже взрослых: подобие всемогущества, псевдоактивность, обладание виртуальными правами и возможностями — то есть наличие всего того, чего нет в реальности. В этом-то и кроется гигантская приманка.

Иногда в реальных жизненных ситуациях ребенок продолжает действовать будто бы исходя из личности героя компьютерной игры. В его сознании стирается грань между добром и злом, он становится жестоким. Проливается ли в игре чья-то кровь, убивает или ранит своего соперника персонаж, которым управляет дошкольник, — все это не пугает его, не заставляет переживать и сочувствовать. Вот почему в обычной жизни современные дети чаще агрессивные и черствые.

То же самое касается большинства современных мультфильмов. Если ребенок помногу и бесконтрольно сидит у телевизора, последствия могут быть плачевными.

Признаки и последствия экранной зависимости:

- Беспокоиться по поводу экранной зависимости стоит в следующих случаях:

- если ребенок много времени проводит за экраном компьютера, телевизора, планшета и прочих электронных устройств, поглощен этим занятием;
- постоянно требует поставить ему мультики или смотрит все подряд;
- «выключается» из реального мира, становится рассеянным и несобранным;
- постоянно старается улучшить момент, чтобы включить компьютер, планшет или телевизор;
- перестает слушаться родителей (напряжение в отношениях между ребенком и взрослыми нарастает);
- постоянно просит скачать новые игры или делает это сам;
- перестает проявлять интерес к обычным играм, прогулкам, творческим занятиям;
- отказывается от приема пищи, чтобы не отрываться от компьютера, телевизора.

При бесконтрольном проведении времени за монитором у ребенка могут появиться следующие проблемы со здоровьем:

- ухудшение зрения (слизистая оболочка глаз страдает от сухости);
- ухудшение осанки;
- головные боли;
- симптомы хронической усталости;
- нарушение сна и аппетита.

Наряду с этим у него возникают **проблемы в эмоциональной сфере** (страхи, фобии, агрессивность), особенно если он играет в игры, связанные с насилием, «стрелялками»; наблюдаются различные виды **навязчивых действий** (ребенок грызет ногти, сосет пальцы, у него подергиваются какие-то части тела); имеют место **психофизиологические реакции** (нервный тик, энурез, заикание). В дополнение к этому у зависимых детей, как правило, возникают **социальные проблемы**; они испытывают трудности в общении со сверстниками, становятся замкнутыми, грубыми.

Профилактика экранной зависимости у детей

1. Родителям необходимо показывать личный пример для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включённый в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родителя сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей? Не зря в русской пословице говорится: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому, родители в пример ему».

2. Взрослые должны с самого раннего детства рассказывать ребёнку о четких правилах пользования телевизором, планшетом, компьютером и т.п. Твёрдый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причём не только в рассмотренной области), - отнюдь не проявление жестокости с их

стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребёнка, делают его простым и понятным: чётко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

3. Можно и даже нужно записать ребёнка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечён живым общением со сверстниками.

4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьёй в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и пр.

5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребёнком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что всё хорошо в меру.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

- продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, айпода и пр.) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7 лет;
- не стоит допускать ребёнка дошкольного возраста к компьютеру чаще трёх раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;
- необходимо следить за тем, во что играет ребёнок и какие фильмы он смотрит.

7. В жизни ребёнка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, весёлые приключения.

Успехов и удачи вам в воспитании детей!

