



Профилактика экранной зависимости у дошкольников

В связи с интенсивным развитием средств компьютерной и медиакommunikации детство представителей нынешнего поколения проходит в условиях особых рисков развития. Сложность ситуации заключается в том, что детям нравится проводить время у экрана, причем нравится в превосходной степени — конструированные реальности вызывают очень сильный интерес. В ряде случаев, если в обществе, кругу общения и 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 родителей. Ребенок не пристаёт, ничего не просит, не безобразничает и в то же время получает впечатления, узнаёт что-то новое, приобщается к современной жизни. Часто **экран заменяет ребенку живое общение с родными**, совместное проведение досуга, игры с родителями, спорт.

Зависимость ребенка от экрана необходимо преодолеть как можно раньше, поскольку она тормозит его нормальное развитие 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.



Памятка для родителей

Профилактика экранной зависимости у детей

1. Родителям необходимо являть собой пример для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?

2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т. п. Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой области), — отнюдь не проявление жестокости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

3. Можно и даже нужно записать ребенка 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 увлечен живым общением со сверстниками.

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

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

6. Рекомендуются 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 ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;

- необходимо следить за тем, **во что играет ребенок и какие фильмы он смотрит.**

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

Успехов и удачи вам в воспитании ваших детей!