

На сегодняшний день тема экранной зависимости у детей является одной из самых актуальных. 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 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:

1. Если ребенок много времени проводит за экраном компьютера, телевизора, планшета и прочих электронных устройств, поглощен этим занятием;
2. Постоянно требует поставить ему мультяшки или смотрит все подряд;
3. «Выключается» из реального мира, становится рассеянным и несобранным;
4. Постоянно старается улучшить момент, чтобы включить компьютер, планшет или телевизор;
5. Перестает слушаться родителей (напряжение в отношениях между ребенком и взрослыми нарастает);
6. Постоянно просит скачать новые игры или делает это сам;
7. Перестает проявлять интерес к обычным играм, прогулкам, творческим занятиям;
8. Отказывается от приема пищи, чтобы не отрываться от компьютера, телевизора.

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

1. ухудшение зрения (слизистая оболочка глаз страдает от сухости);
2. ухудшение осанки;
3. головные боли;
4. симптомы хронической усталости;
5. 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:

1. Прививайте ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям (занятия спортом, прогулка всей семьей, обязанности по дому).
2. Расскажите ребенку о влиянии гаджетов на здоровье, ознакомьте с временными нормами проведения перед ТВ, телефон, ПК, контролируйте.
3. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе его проблем.
4. Учите детей правилам общения, проводите свободное время вместе, посещайте детские праздники, театр, музеи, выставки.
5. Компьютерные обучающие игры можно перенести на бумагу.
6. Установите правило: «Нельзя играть с гаджетами перед сном».

Не забывайте, что родители для ребенка – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете!

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

Буклет:

«Профилактика экранной зависимости у детей».



Составила:
педагог-психолог: Радченко Г.Ю.

г. Невинномысск, 2022г.