ПРОФИЛАКТИКА ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

В связи с интенсивным развитием средств компьютерной и медиакоммуникации детство представителей нынешнего поколения проходит в условиях особых рисков развития. Сложность ситуации заключается в том, что детям нравится проводить время у экрана. Такое безобидное на первый взгляд занятие, как игра на компьютере или просмотр мультфильмов, часто устраивает не только детей, но и родителей. Ребёнок 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 ребёнку живое общение с родными, совместное проведение досуга, игры с родителями, спорт.

Зависимость ребёнка 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 ребёнка. Наиболее опасными для детей являются компьютерные игры с сюжетом. Здесь имеет место очень глубокий и тотальный процесс вхождения ребёнка 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 ребёнок 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, - всё это не пугает его, не заставляет переживать и сочувствовать. Вот почему в обычной жизни современные дети чаще агрессивные и чёрствые.

То же самое касается большинства современных мультфильмов. Если ребёнок 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 ребёнок много времени проводит за экраном компьютера, телевизора, планшета, поглощён этим занятиям;
- Постоянно требует поставить ему мультики или смотрит всё подряд;
- «выключается» из реального мира, становится рассеянным и несобранным;
- Постоянно старается улучить момент, чтобы включить компьютер, планшет, телевизор;
- Перестаёт слушаться родителей (напряжение в отношениях между ребёнком и взрослыми нарастает);
- Постоянно просит скачать новые игры или делает это сам;
- Перестаёт проявлять интерес к обычным играм, прогулкам, творческим занятиям;
- Отказывается от приёма пищи, чтобы не отрываться от компьютера, телевизора.

ПРИ БЕСКОНТРОЛЬНОМ ПРОВЕДЕНИИ ВРЕМЕНИ ЗА МОНИТОРОМ У РЕБЁНКА 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 (ребёнок грызёт ногти, сосёт пальцы, у него подёргиваются какие-то части тела);
- Имеют место психофизиологические реакции (нервный тик, энурез, заикание);
- В дополнение к этому у зависимых детей, как правило, возникают социальные проблемы (испытывают трудности в общении со сверстниками, становятся замкнутыми, грубыми).

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 включённый 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 ребёнку чёткие и жёсткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером. Твёрдый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей, - 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 семьей 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 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 ВАШИХ ДЕТЕЙ!!!