

## Консультация «Как избежать детской экранной зависимости»

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о том, как защитить детей от экранной зависимости. В последнее время многие из вас обращаются к психологам в связи с наличием этой проблемы. В данном случае под экраном мы подразумеваем телевизоры, компьютеры, планшеты, различные игровые приставки, смартфоны, айподы и прочие гаджеты.

В наши дни экран очень часто подменяет собой живое общение ребенка с родными: и бабушкины сказки, и мамины колыбельные, и игры со взрослыми, и спорт, и многое-многое другое. Казалось бы, ребенок не капризничает, не требует родительского внимания к себе, сидит дома, узнает с помощью гаджетов что-то новое, приобщается к современной жизни, управляя электронными устройствами... Однако такое безобидное на первый взгляд увлечение детей «экраным» времяпровождением очень быстро может обернуться и для ребенка, и для его близких весьма плачевными последствиями.

Дело в том, что подобные занятия очень затягивают ребенка и начинают тормозить его нормальное развитие: отвлекают от того, что ему действительно необходимо постичь 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.

Уже возникшую экранную зависимость необходимо начать преодолевать как можно раньше. 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 овладевать 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...).

## **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 неконтролируемом 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.

Уважаемые родители! В использовании компьютера, планшета и других гаджетов, несомненно, есть масса положительных сторон. Мы с вами рассмотрели все плюсы и минусы экрана в жизни наших детей и понимаем, что без компьютера и других средств компьютерной и медиакоммуникации современная жизнь невозможна. Хорошо, что наши дети легко и быстро осваивают компьютерную технику, а наша с вами задача заключается в том, чтобы сделать компьютер помощником и союзником в их воспитании и развитии. Делать это нужно грамотно, продуманно и дозированно. И, конечно же, мы должны уделять больше времени общению с детьми, чаще проводить с ними совместный досуг. Нужно обязательно помочь ребенку найти себе увлечение по интересам, возможностям и склонностям в спорте, музыке, творчестве для гармоничного развития.

Желаю всем вам обязательно достичь успехов в воспитании детей и чаще радоваться этому!

### 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!

С уважением, педагог-психолог – Сабирова Энжэ Салимзяновна