***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62***

620138, г. Екатеринбург, бульвар С. Есенина, 11, Тел. 262-27-47; 262-27-21, Email: mbdou62@mail.ru

**Консультация для родителей**

 **«Социальная зависимость детей дошкольного возраста от гаджетов»**

Подготовила:

педагог-психолог Г.Ф. Волкова

Екатеринбург, 2021 год.

Жизнь *«преподнесла»* нам еще одну психологическую проблему — **зависимость от гаджетов**(от англ. gadget, что обозначает *«техническая новинка»*). Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: **гаджеты созданы**, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется **зависимость от гаджетов у детей**. **Зависимость от гаджетов у детей** — серьезная проблема.

Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные дети не могут обойтись. А родители могут? Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! А чего же тогда ожидать от **детей**?

Многие родители специально дают своим детям **гаджеты**. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребенка с **гаджетами** они начинают уже с первого года жизни. И напрасно! Поскольку в раннем **дошкольном возрасте** у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые *«электронные няни»* могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты в его поведении.

В период **дошкольного** детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий.

Компьютерная же игра, в исполнении **дошкольника**, имеет другую **психосоциальную структуру**.

Для компьютерной игры характерны:

• преобладание механического следования игровому протоколу с погружением в полисенсорный мир звуков и ярких цветовых эффектов;

• многократный повтор действия для достижения результата;

• малоосмысленное продвижение по уровням сложности;

• попытки поймать, отсортировать или собрать что-то, преодолевая однотипные препятствия, уничтожая возникающие на пути преграды.

Такая игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. При этом она привлекает ребенка сенсорными эффектами, иллюзией управляемости (*«захочу – включу, захочу – выключу»*, примитивным, понятным без слов сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, **независимо** от друзей и родителей.

Игра ребенка на компьютере или планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как *«хранителя****гаджета****»* или досадное препятствие на пути к любимому устройству.

Тесное *«общение»* ребёнка с компьютером вызывает неоднозначное отношение: с одной стороны сейчас действительно без компьютера – никуда. С другой стороны, постоянное сидение за компьютером чревато серьёзными последствиями. Самым опасным из них является формирование у ребенка **зависимости от компьютера**, которая является настоящей болезнью, требующей лечения.

Какие проблемы наблюдаются у **детей с зависимостью от гаджетов**?

1. Когда ребёнок поднимает глаза, т. е. *«достаёт»* их из своего цветного феерически нереального мира, что предоставляет ему **гаджет**, он испытывает сильный дискомфорт и реальные психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём, потому что …

2. Реальность нас окружающая, не столь яркая и уж совсем не эстетично организована – обычная серость и убогость бытия, грязь и бардак – *«глаза бы мои это не видели»* - и снова хочется погрузиться в красоту нереально красивого мира!

3. В реальном мире редкие объекты находятся в постоянном движении, а зрительный центр мозга уже *«натренирован»* видеть и фокусироваться только на том, что движется, а что не движется - мозг просто даже не распознаёт как объект или с низким уровнем резкости, что доставляет дискомфорт и неприятные ощущения, часто даже болевые.

4. Ребёнок утратил заложенную в нем способность самому следить за происходящим. Чтобы самому следить за происходящим в реальном мире, надо уметь управлять своим телом, уметь воспринимать информацию и взаимодействовать с реальными объектами, которые действуют автономно от тебя.

Как распознать **зависимость от гаджетов у ребенка**?

Если **гаджеты** занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется **зависимость**. Распознать ее можно по следующим признакам:

Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками.

Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.

Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Как понять, что детской психике причинен ущерб?

Первый ориентир – это приоткрытый рот, что говорит о нарушении самоконтроля за поведением тела, по причине слабости нервной системы. И второй показатель, который стоит рассматривать как более тяжелое нарушение психики – это высунутый язык во время совершения действия. Например, когда ребёнок жмёт на кнопки своего планшета, когда пишет или, когда рисует или обводит по контуру картинку. Даже незначительное выпадение языка из-за зубов, однозначно показывает, что психике ребёнка нанесён значительный ущерб.

Чем опасны **гаджеты**?

1. Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.

Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.

Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

2. Чем выше компьютерная **зависимость**, тем слабее иммунитет.

Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – получить хорошую физическую нагрузку.

Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат **детей в таком напряжении**, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие, если не все функции нашего организма.

Как победить детскую **зависимость** от компьютерных устройств?

Эту **зависимость и побеждать не надо**, стоит только вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать.

У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много. Например, рисование, конструирование, лепка. Только надо найти такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие.

Необходимо всячески поощрять друзей, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Родителям надо обязательно подкидывать своим детям интересные игры и идеи совместного времяпрепровождения.

Быть примером для своих **детей**. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку, чтобы посмотреть, что новенького появилось в **социальных сетях**. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все **гаджеты подальше**. Давать детям играть в **гаджеты** перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы **гаджеты** в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование **гаджетов** действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.

Проблема аддикции *(****зависимости****)* возникает из-за стремления индивида к уходу от реальности, связанному с изменением психического состояния.

Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важные для себя проблемы (например, бытовые, **социальные**, но и останавливается на своем личностном развитии. Сейчас много сообщается о разрушающем воздействии телевидения, специфических интернет-технологий на **детей**. Детские психиатры и психологи указывают на обострение проблемы развития **зависимости детей** от телевидения и компьютеров в 21 веке, в связи с чем, актуальней становится разработка мероприятий по профилактике аддиктивного поведения, связанного с негативным воздействием средств массовой информации на подрастающее поколение.

**Интернет-зависимость** – явление многоликое и чрезвычайно сложное. Пагубные привычки быстро перерастают в болезненные состояния психики, аффективный компонент поведения. Ситуация осложняется ещё и тем, что зачастую дети с подобными трудностями имеют нарушения не в одной, а в нескольких сферах, и выявление характера нарушений требует специальных исследований.

Практические психологи выделяют три основные причины депрессивных отклонений в сфере эмоциональных психических состояний у **интернет-зависимых детей**:

- наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения данной потребности;

- субъективное переживание на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу наличия психологической **зависимости**;

- неадекватное отношение к себе в результате несоответствия *«я – реального»* и *«я – виртуального»*.

Мы видим, что представленный комплекс нарушений весьма сложен. Поэтому реабилитация поведения таких **детей должна начинаться**, прежде всего, с коррекции психической патологии. Основной подход – комплексный. Он осуществляется путем целенаправленного применения психолого-педагогических средств и приемов с непременным использованием прикладных медицинских знаний. Оздоровление **детей** дополняется воспитанием, которое растворяется в лечении психолого-педагогическими методами воздействия, а работа врача, психолога и педагога объединяется здесь в одно целое.

Успешное осуществление реабилитации таких **детей** в значительной мере **зависит** от качества связей и отношений, в которые включаются дети вместе со взрослыми. И только в такой детско-взрослой общности, где связи и отношения находятся в гармонии, происходит восстановление полноценной жизни человека.

Рассчитывать на педагогический эффект можно только в том случае, если в полной мере будет реализован принцип системности и последовательности в реабилитации и воспитании. Необходимы не отдельные средства, а система средств, разработанная сообразно целям педагогической деятельности. Вот некоторые педагогические установки реабилитации поведения:

1. В основе гармоничных и прочных отношений всегда лежит доверие. Педагог вызывает это чувство, если никогда не злоупотребляет чувствами ребенка, сознательно не причиняет ему боль. Ребёнок в этом случае может свободно выражать свои чувства и быть самим собой.

2. Любовь составляет важнейшую сторону межличностных отношений. А для ребенка очень важно знать, что его любят. В любви реализуется его представления о ценностях жизни. Конечно, любить каждого ребенка – сложно. Но надо хотя бы постараться принять его со всеми недостатками, пороками. От того, примем мы его душой или нет, **зависит и то**, примет ли он нас, а значит, и наши воспитательные воздействия. От нашего принятия **детей зависит** и их принятие друг друга. Поэтому принять душой любого ребенка для успеха воспитания необходимо.

3. Забота о ребёнке – физический уход, создание психологического комфорта – защищает его от невзгод жизни и готовит к мудрому восприятию проблем, встающих на жизненном пути, к разумному их решению, создаёт условия для созревания и восстановления сил. Отсутствие заботы приводит к **асоциальности ребёнка**, к искажённым представлениям о способах совместной жизнедеятельности людей. Взрослый должен защищать человека в каждом ребёнке.

Делая вывод по всему вышесказанному, хочется отметить, что запрещать своим детям пользоваться современными устройствами не стоит. Все-таки мы живем в век технологий, и знания в этой области очень пригодятся в будущем. Главное, чтобы родители контролировали время, которое ребенок проводит с компьютером или планшетом. И не забывали, что нельзя подменять реальное общение с крохой никакими новомодными устройствами.

Источник: <https://www.maam.ru/detskijsad/socialnaja-zavisimost-detei-doshkolnogo-vozrasta-ot-gadzhetov.html>

Оксана Агаркова