Экранная зависимость 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, 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 пристает, ничего не просит, не безобразничает и в то же время получает впечатления, узнает 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.

**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 улучить 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.

 Педагог-психолог

Парфенова Наталья Владимировна

МБДОУ ЦРР детский сад № 11 «Золотая рыбка»

г.о. Лобня