

# Ранняя профилактика интернет зависимости у дошкольников



Компьютер и другие информационные устройства — например, мобильный телефон, планшет — уже давно стали частью жизни современного человека. Эти технические средства значительно изменили всю социальную среду. С одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребёнку. С другой стороны, появилось немало новых проблем, среди которых -

## **компьютерная и интернет -зависимость детей и подростков.**

Часто оставляя ребенка с телефоном, родитель формирует у него зависимость - привычку удовлетворять врождённую потребность в новизне, положительных эмоциях и впечатлениях не с помощью общения и игры, которые необходимы для развития, а просматривая яркие картинки на экране.

В этом возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока еще привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. А кто бы спорил? Это очень интересно, это завораживающе интересно, это просто волшебство какое-то: ведешь пальцем по экрану, а на экране вспыхивают диковинные рисунки, которые меняют цвет, меняются сами, приходят в движение и даже “поют”. И скоро ребенок и сам не захочет складывать пирамидки и кубики и катать машинку. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни “вышибалы”, ни “казаки-разбойники” не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: «Дай поиграть!»

Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. Заменяя пальчиковые игры вождением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.

Более того, ребенок учится не только так развлекаться, он привыкает перенаправлять, смещать свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение. И это тоже происходит при “помощи” родителей. Ребенку захотелось пообщаться с мамой, прижаться к ней, обнять, а она, занятая чем-то, сует ему свой телефон. Происходит подмена объектов любви: захотелось ласки – выйди в интернет.



Захотелось общения с близкими по духу людьми – интернет наше все. Дети не учатся делиться своими переживаниями с близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов. Происходит эмоциональное обеднение поколения, многие современные дети не умеют выражать своих чувств и эмоций.

Компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами – кубиками, пирамидками, книгами и карандашами. Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир. Трогая новый предмет, он не только познает его в ключе твердый - мягкий/теплый - холодный, но и текстуру, форму, объем, массу. Компьютер не дает такой возможности.

### ***Различают несколько видов компьютерной зависимости:***

- Игровая зависимость, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.

- Сетевая зависимость, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет - общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в реальности.

- Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на “одноклассниках”, то с ним все в порядке. Но на самом деле он убивает время непрерывным поглощением информации, которая ему никогда не пригодится, просматривает всяческие “интересные факты” и самые красивые места природы.

### ***Как уберечь ребенка от зависимости?***

К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

1. Полученную с экрана информацию ребёнок должен воспринять, осмыслить и проанализировать, а это возможно только с участием взрослого и при ограничении экранного времени.

2. Использовать умные устройства с одной лишь целью занять ребенка возможно исключительно в форс-мажорных обстоятельствах, когда не удастся организовать альтернативу.

2. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается отпрыск. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро “захлопывать” запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.

3. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе.

4. Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции.

5. Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Его награды, листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

6. Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

7. Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который “не читал, но осуждаю”.

### **Правила использования умных устройств:**

**Помните!**

Прежде чем начать работу с детьми в цифровом пространстве, (так же как и с обычными пособиями) необходимо попробовать самостоятельно посмотреть, разобраться, поиграть, составить инструкцию для своего ребенка в соответствии с возрастом.

Поведение ребенка в виртуальности должно быть регламентировано так же, как его поведение в реальности. Например: на дороге встречаются лужи и грязь – мы их обходим. В интернете встречаются глупость и вред – не нужно их запоминать и повторять!

Дозированное и осознанное использование умных устройств с учётом наших рекомендаций обязательно поможет малышу развиваться правильно.

Педагог-психолог МБДОУ № 66  
Завгородняя Елена Николаевна