

# "Социальная ЗАВИСИМОСТЬ детей дошкольного возраста от ГАДЖЕТОВ"

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.



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, 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 серьезными 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?**

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 ...

Реальность нас окружающая, не столь яркая и уж совсем не эстетично организована и снова хочется погрузиться в красоту нереально красивого мира! 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.

### **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 стремится 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.**

**Чем опасны гаджеты?**

**1. Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.**

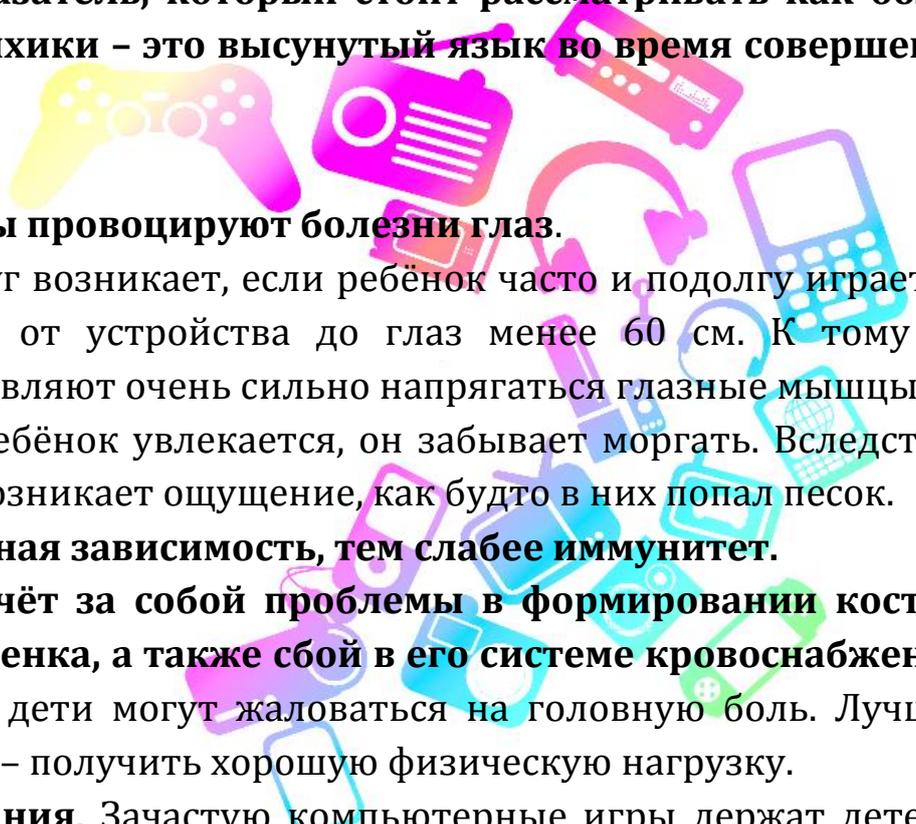
**Близорукость.** Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы.

**Конъюнктивит.** Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок.

**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. Надо найти такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие.

Необходимо всячески поощрять друзей, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, скейтбордах, играют в футбол 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.

Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важные для себя проблемы (например, бытовые, социальные), но и останавливается на своем личностном развитии.

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 дети проводят с компьютером или планшетом. И не забывали, что нельзя подменять реальное общение с ребёнком никакими новомодными устройствами.

