

Профилактика цифровой зависимости



*Педагог-психолог
Строительева Наталья Викторовна*

Цифровая зависимость как одна из форм аддиктивного поведения

Аддиктивное поведение - пагубная привычка, порочная склонность – форма отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход может происходить путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или ухода в виртуальный мир.

В настоящее время увеличилось количество обращений к психологу родителей, обеспокоенных тем, что ребёнку ни чем не удаётся увлечь, не возможно переключить его внимание на бытовую, повседневную деятельность, что его интересуют только игры на компьютере (планшете, телефоне) или просмотр роликов в Тик-Токе или Ютубе. При этом, чаще всего, родители по началу были рады, что глядя в телефон или монитор компьютера ребёнок получает полезную информацию, развивает воображение, внимание, память и при этом не отвлекает от дел (управления автомобилем, важного разговора, приготовления еды). Однако, со временем мамы, папы начинают замечать, что поведение ребёнка заметно меняется. Он становится капризным, раздражительным. Отказ в просмотре мультфильмов, или ограничение времени игры вызывает бурную негативную реакцию, появляется плаксивость и истерики. Особую настороженность вызывают такое поведение у малышей полутора-трёх лет. Столь раннее привыкание к гаджетам ведёт к тому, что у детей не развивается предметная деятельность, что в свою очередь ведёт к значительным нарушениям развития речи и мышления. Помимо проблем с речью и мышлением появляются проблемы с вниманием и памятью, потому что визуальное восприятие информации является самым простым и не требует серьёзных усилий для обработки. Такой ребёнок даже к 3-4 годам не приобретает навык перелистывания страницы книги или тетрадки и не формируется правильный захват карандаша. Да что говорить о книжках и карандашах, если даже навыки самообслуживания (пользование столовыми приборами, одевание, раздевание, застёгивание различных видов застёжек: пуговицы, кнопки, шнурки) формируются у таких деток с трудностями и с задержкой.

А что же по этому вопросу говорят врачи. Например офтальмологи и неврологи.

Офтальмологи рекомендуют:

- ✓ Детям до трёх лет смотреть в телевизор, монитор компьютера или телефон НЕЛЬЗЯ!
- ✓ Здоровые дети 3-4 лет могут проводить у экрана не более 15 минут в день.
- ✓ Дети 5-6 лет максимум 30 минут в день!
- ✓ Младшие школьники могут проводить у экрана 1-1,5 часа 2-3 раза в неделю.

Расстояние до экрана должно быть не менее 3-х метров.

С точки зрения невролога и психиатров последствиями длительного использования ребёнком гаджетов могут быть:

- ✓ Повышенная возбудимость.
- ✓ Головная боль, развитие косоглазия или близорукости (из-за постоянного напряжения мышц глаза).
- ✓ Тревожность.
- ✓ Беспокойный сон.
- ✓ Боязнь засыпать самостоятельно.
- ✓ Нарушение венозного оттока из полости черепа (так как во время просмотра. У малыша находятся в постоянном напряжении мышцы шейно-воротниковой зоны, лица, головы).
- ✓ Подавление воли и сознания, аналогичные тому, что достигается психоактивными веществами (привыкание, зависимость, неразборчивость, агрессивность к близким, сужение кругозора, снижение интеллектуальных показателей и работоспособности).
- ✓ Ребёнок с задержкой приобретает навыки интеллектуальной деятельности.
- ✓ Пассивность восприятия жизни (сосредоточиться, сделать умственное усилие становится всё труднее).
- ✓ Бедность словарного запаса, потеря индивидуальности, обезличивание.
- ✓ Психологический уход из семьи – ребёнок воспринимает как помеху всё, что мешает ему наслаждаться мультфильмами, играми, видеороликами.

С точки зрения психолога опасность так же заключается и в том, что ребёнок не учится общаться, взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности. У него замедляется развитие коммуникативной функции речи. Он не учится налаживать межличностное взаимодействие и дружеские связи.

Что же делать, если телефон, телевизор или планшет уже заняли в жизни ребёнка большое место?



➤ Необходимо оценить свои возможности и поставить перед собой реальные цели, например: за день разрешать посмотреть два короткометражных мультфильма (мультфильмы, продолжительность которых полтора часа делим на несколько дней).

➤ Важно оценить сколько времени проводит ваш ребёнок перед экраном в настоящее время. Чётко оговорить с ребёнком временную квоту на компьютерные игры и просмотр телевизора.

➤ Не забывайте выключать телевизор, когда вы его не смотрите, тк дети быстро перенимают привычку взрослых оставлять телевизор фоном. К тому же фоновый звук ухудшает восприятие ребёнком фоном звучащей в доме живой речи близких, что замедляет его речевое развитие.

➤ Вводите запрет на просмотр видеоконтента постепенно. Например, для начала запретите смотреть в телефон или телевизор во время еды.

➤ **И САМОЕ ГЛАВНОЕ И ТРУДНОЕ:** постарайтесь отвлечь ваше чадо интересными занятиями: рисованием, чтением книг, различными играми, в том числе на улице.

Займитесь настольными играми (от лото и крестиков-ноликов до монополии и игр ходилок-бродилок), изучением алфавита, цифр. Предложите ребёнку помочь вам по дому: дети очень любят помогать маме в мытье посуды и уборке комнаты.

Таким образом, способов отвлечь ребёнка от гаджетов много. От вас потребуются силы, терпение и самодисциплина. Потому что не забываем - в воспитании детей самое действенное это личный пример. И если после работы папа уткнулся в телевизор, а мама в телефон, то ваши ограничения ребёнок будет воспринимать как несправедливость. Но зато, если вам удастся наладить режим использования гаджетов ваш ребёнок в последствии сможет без каких-либо затруднений найти себе занятие по душе без них и не будет маяться от скуки. А этим в наше время может похвастаться не каждый.

