**Признаки и последствия**

**экранной зависимости у детей**

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.

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.

**ЧТО ДЕЛАТЬ? Профилактика экранной зависимости у детей**

1. Родителям необходимо являть собой пример для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?

2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т. п. Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой области), — отнюдь не проявление жестокости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

3. Можно и даже нужно записать ребенка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.

4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и пр.

5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:  
• ***продолжительность пребывания за компьютером*** (использования мобильного телефона, планшета, айпода и пр.) не должна превышать ***10 минут для детей 5 лет и 15–20 минут для детей 6–7 лет***;   
• не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;  
• необходимо следить за тем, **во что играет** ребенок и **какие фильмы** он смотрит.

7. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.

**Успехов и удачи вам в воспитании ваших детей!**

*Информацию подготовила: Л.И. Кочнева – педагог- психолог МДОУ «Березка»*

МДОУ «Берёзка»

**Ребенок и компьютер**



пгт. Пречистое

2018 год