**Профилактика ЭКРАННОЙ (КОМПЬЮТЕРНОЙ) ЗАВИСИМОСТИ у подростков.**

На сегодняшний день тема экранной зависимости у детей любого возраста является одной из самых актуальных. 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 ребенок, — все это не пугает его, не заставляет переживать и сочувствовать. Вот почему в обычной жизни современные дети чаще агрессивные и черствые.

То же самое касается большинства современных мультфильмов. Если ребенок помногу и бесконтрольно сидит у телевизора, последствия могут быть плачевными. Думаю, мы – родители уже сталкивались с данными поведенческими нарушениями наших детей, которые очень легко способны «залипать в мультиках», так как ребенок не может самостоятельно дозировать получаемую информацию и вовремя переключиться на другую деятельность.

К чему же приводит «экранная зависимость»? А теперь по порядку разберем: **во-первых** возникают **проблемы в эмоциональной сфере** (страхи, фобии, агрессивность), особенно если он играет в игры, связанные с насилием, «стрелялками»; **во-вторых** наблюдаются различные виды **навязчивых действий** (ребенок грызет ногти, сосет пальцы, у него подергиваются какие-то части тела); **в-третьих:** 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 мы наблюдаем, к сожалению, очень часто среди наших старших дошкольников и школьников).

Уважаемые родители! В использовании компьютера, планшета и других гаджетов, несомненно, есть масса положительных сторон. И многие «продвинутые» родители уже освоили развивающие возможности интерактивных игр, развивающих детских сайтов и др. Также наши педагоги, в условиях дистанционного обучения, стараются выискивать полезные новинки в образовательном процессе и делиться с вами. Мы  понимаем, что без компьютера и других средств компьютерной и медиакоммуникации современная жизнь невозможна. Хорошо, что наши дети легко и быстро осваивают телефоны, компьютерную технику, а наша задача заключается в том, чтобы сделать ЭКРАН компьютера, телефона либо ТВ помощником и союзником в их воспитании и развитии. Делать это нужно грамотно, продуманно и дозированно. И, конечно же, мы должны уделять больше времени общению с детьми, чаще проводить с ними совместный досуг. Нужно обязательно помочь ребенку найти себе увлечение по интересам, возможностям и склонностям в спорте, музыке, творчестве для гармоничного развития.

**Подсказки для родителей**

1. Для своих детей родители – это **навигаторы**, 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-бродилки, 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. 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.