**Влияние виртуальной зависимости на развитие детей дошкольного возраста.**

**Выступление на питчинге педагогических идей «В ногу со временем: тенденции образования 2023» в рамках методического совета педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений г. Тамбова**

**20.10.2023**

Т.В. Кантинова

педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 67 «Улыбка»

г. Тамбов

В мире сложилась абсурдная ситуация: гаджеты созданы, чтобы помогать и служить человеку, а в реальности они часто подчиняют человека себе, особенно детей. Психологическая зависимость - это тяжело преодолимое желание и стремление вернуться в пережитое состояние. Выражается в совершении определённых действий, при отсутствии которых человек испытывает психологический дискомфорт.

В 1989 г. в журнале Psychonomic Bulletin & Review американские учёные Темпльского университета Генри Уилмер и Джейсон Чейн написали статью о зависимости от компьютера и мобильного телефона. Они наблюдали за 90 студентами, анализировали их анкеты и поведение. Впервые этими учёными был использован термин «гаджет – зависимость», который хорошо «прижился». Позже появился ещё один: «цифровая зависимость» (2000 г.) [1].

**Причины возникновения психологической зависимости от гаджетов у детей:**

* Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с цифровой техникой, пользы и вреда от неё.
* Отсутствие должного контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
* Ребёнок лишён родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с гаджетами.
* Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за друзьями.
* Ребёнок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.
* Мама - сильная женщина, подавляющая всех, в том числе папу и ребёнка.
* Ребёнок не умеет слушать и слышать советы и рекомендации взрослых.
* Отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка.
* Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребёнка [2].

**Степени психологической гаджет-зависимости у детей.**

В 2011 г. психологи Лондонского Королевского колледжа Девид Андерсон и Бенедикт Бернингер выделили следующие стадии цифровой зависимости:

1. Увлечённость на стадии освоения.

 Ребёнок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, затем переключиться на другое дело без нарушения эмоционального фона в отрицательную сторону.

1. Состояние возможной зависимости.

Ребёнок откликается со второго, третьего раза, демонстрирует недовольство.

На этом этапе помощь взрослых очень желательна.

1. Ребёнок не откликается на просьбу.

Явно не слышит, занятие не прерывает. Если забрать гаджет или выключить компьютер, то последует протестная реакция: раздражение, злость, гнев.

Такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени.

На этом этапе ребёнок сам не справится с зависимостью и помощь взрослых (родителей и специалистов) обязательна [3].

**Разрушение эмоциональных связей.**

Смартфоны, планшеты, компьютеры заменили детям целый мир чудесных открытий, подвижных игр, веселья и смешных историй. Дети свои переживания связывают с виртуальным миром. Это понятно, потому что пространство вокруг активно становится виртуальным. В том и сложность, что под него надо адаптироваться в первую очередь взрослым. Ведь правила использования электронных устройств устанавливает старшее поколение, особенно родители. Часто можно наблюдать, что когда ребёнок плачет, родители дают телефон или планшет. Тем самым лишая малыша возможности самому справляться со своими эмоциями, не прибегая к помощи цифровых устройств. То есть у ребёнка не вырабатывается навык саморегуляции.

А вот если в момент плача взрослые выслушают и попытаются успокоить ребёнка, то постепенно воспитают важный навык – самоконтроль. Разрушительные результаты постоянного использования телефона и планшета проявляются ещё и в том, что эмоциональные отношения устанавливаются не с другими людьми, а с неодушевлёнными предметами или явлениями. При этом эмоциональные отношения с людьми теряют значимость или становятся поверхностными. В результате использование гаджета превращается в навязчивую цель и приобретает значительную разрушительную силу. Эмоциональные отношения с окружающими максимально ослабевают и могут быть совсем разрушены. Возникает много конфликтов. Эмоциональные связи с близкими людьми легко разрушить, но для того, чтобы их восстановить могут потребоваться огромные и продолжительные усилия. Поэтому прежде чем принимать меры по ограничению ребёнка в использовании цифровых устройств нужно озаботиться восстановлением связи с ним. В противном случае дистанция увеличится ещё больше.

**Последствия гаджет-зависимости.**

* Социальная изоляция, отсутствие умения общаться и договариваться;
* Нервные и психические расстройства личности: психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения;
* Сложности с обучением, отсутствие мотивации;
* Асоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного;
* Заболевания: дисплейный синдром, «синдром сухого глаза», глаукома, миопия, синдром хронической усталости, заболевания ЖКТ [3].

**Опыт Китая.**

В Китае озаботились этой проблемой на государственном уровне и подошли к её решению глобально. В ноябре 2019г. Для детей ввели ограничения на количество игровых часов: полтора часа в будни и 3 часа в выходные, а с 22.00 – 8.00 играть совсем запрещено. Кроме этого от разработчиков игр требуют вносить в правила игры ограничения времени. Стандартно детям до 12 лет не больше часа в день, а с 12-18, не больше 2 часов в день. Ограничены денежные суммы для платных игр.

Китай – единственная страна в мире, где такая зависимость признана психиатрическим заболеванием.

Для интернет зависимых подростков созданы лагеря для лечения зависимости. Они устроены по военному образцу, реабилитация платная и стоит недёшево. Лечат строевой подготовкой, физической нагрузкой, играми, общением и психологической поддержкой [4].

**Возможные пути помощи.**

* Важно! Поменяться должны взрослые!
* Нет смысла ругаться и запрещать пользоваться гаджетами, это неэффективно и вызывает обратный эффект.
* Начать с беседы в удачно подобранное время.
* Родителям предложить ребёнку интересные способы провести досуг и самим найти на это время.
* Учить ставить перед ребёнком цели как можно раньше.
* Определить время пользования техникой.
* Обозначить ребёнку круг обязанностей и следить за их выполнением.
* Не полениться и посчитать сколько времени тратиться на использование гаджета (для каждого члена семьи).
* Определить сколько времени реально потрачено впустую.
* Выделить время, когда у всех в семье будет цифровой «детокс». Например, не пользоваться гаджетом в машине, в туалете, во время еды и т.д. Это не должно быть в формате запрета, нужно принять совместное решение. Если дети маленькие, то просто поставить их в известность и самим не нарушать установленные правила.
* Проговаривать почаще всё, что чувствуете и учить этому детей. Это важная составляющая развития эмоционального интеллекта [5].

Делая вывод по всему вышесказанному, хочется отметить, что запрещать детям пользоваться современными цифровыми устройствами не стоит. Мы живём в век сложнейших технологий, и знания в этой области очень пригодятся в будущем. Главное, чтобы окружающие взрослые контролировали время, которое проводят за телефонами и планшетами не только дети, но и они сами. Ведь поведение родителей, бабушек, дедушек, воспитателей и учителей – это образец действия в любое историческое время.

Роль педагога-психолога в данном направлении: не только обозначить проблему для значимых взрослых, но и организовать работу с детьми, повышая уровень их социализации в реальном мире.

**Список использованных источников**

1. Ахрямкина Т.А. Ребёнок и компьютерная зависимость // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: «Информатика и информатизация образования». 2006. № 1 (6). С. 14-16.
2. Ветлугина К.И., Боброва И.И. Влияние компьютера и Интернета на развитие и здоровье дошкольников // Портал научно-практических публикаций [Электронный ресурс].
3. Иванова А.В. Влияние гаджетов на здоровье подростков // Юный ученый. 2020. № 2.1 (32.1). С. 24-26.
4. Рыбак Е.В. Компьютерная зависимость родителей детей дошкольного возраста как социальный риск // Детский сад от А до Я. 2016. № 4. С. 118-125.
5. Фролов В.А. Профилактика виртуальной зависимости в дошкольном возрасте: Учеб. пособие. Владимир: ВИТ-принт, 2013. 75 с.