

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»**

344010 г. Ростов-на-Дону,


ул. Варфоломеева, 286

тел. 234-41-76

<http://www.dou118.ru>

mdou1182010@mail.ru

тел. факс 232-02-62

Утверждаю
Зав. МБДОУ № 118
Карташова Е. В. 



Психопрофилактическая работа с родителями.

**Программа по профилактике
формирования зависимости от
цифровых устройств у детей
дошкольного возраста
(3 – 7 лет)**

Составила
педагог-психолог МБДОУ № 118
Георгиева Марина Олеговна

2020 – 2021 уч.г.

Актуальность

В наше время повсеместно распространены цифровые устройства. В каждой семье есть как минимум 1 смартфон, но обычно их значительно больше. В каждом доме есть как минимум 1 телевизор. Практически в каждой семье есть компьютер. И ребёнок начинает ходить, говорить и пользоваться цифровыми устройствами практически одновременно. Для большинства родителей уже очевидно, что необходимо ограничивать время работы телевизора. Но насчёт гаджетов нет чёткой определённости. С одной стороны в использовании гаджетов много плюсов (с точки зрения родителей): постоянный доступ к нужным данным, организация эффективной среды обучения, экономия времени, возможность постоянной связи с близкими людьми. Ребёнок занят полезным делом: он рисует, складывает мозаики, изучает языки, решает головоломки... А родители могут эффективно заниматься своей работой. Самый очевидный минус – высокая нагрузка на зрение; нарушение осанки и сниженная двигательная активность, что ведёт к серьёзному вреду здоровью физическому. Но есть вред и психическому здоровью – каждый ребёнок нуждается во взаимодействии с родителями, живом эмоциональном общении, телесном контакте. В этом взаимодействии малыш эффективно осваивает окружающий мир, получает необходимый опыт, чувствует заботу и защищённость. В отсутствие такого контакта, ребёнок ощущает одиночество, отсутствие поддержки, незащищённость. На этом фоне легко формируется зависимость от Цифровых устройств.

Признаки зависимости:

- - ребенок перестает интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками, - отношения с родителями отходят на второй план, ребенок предпочитает проводить время с планшетом (смартфоном и т.п.),
- - попытки ограничить время обращения с цифровыми устройствами вызывает бурный протест или истерику;
- - хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством;
- резко портится настроение, когда заканчивается время, выделенное на пользование гаджетом;
- настроение резко улучшается, когда разрешили взять гаджет,
- - невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету,
- - ребёнок торгуется за право взять гаджет, капризничает, клянчит разрешение взять гаджет,
- - после пользования гаджетом никак не может переключиться на новый вид деятельности, как бы застревает в прошлой деятельности,
- - после пользования гаджетом проявляет раздражительность, агрессивность в общении, плохой, беспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.

У детей и взрослых эта зависимость вызвана стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а в дальнейшем чаще всего совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. В последние годы даже возник новый термин «цифровая деменция» - нарушение функции мозга, при котором он перестаёт работать на полную мощность, что мешает человеку полноценно раскрывать свой умственный потенциал.

Цель: профилактика зависимости детей от гаджетов.

Задачи

- Установление здоровых детско-родительских отношений;
- Снижение агрессивности и истеричности детей;
- Профилактика нарушений зрения и осанки.

Сроки реализации: май 2021г.

Количество встреч – 4

Форма: дистанционно (zoom)

Этапы работы:

1. Подготовительный: опрос родителей воспитанников МБДОУ 118 с целью выявления семей, оказавшихся в группе риска по использованию цифровых устройств.
2. Этап реализации: проведение встреч с родителями, приглашёнными к участию в программе.
3. Завершающий: обработка анкет и отзывов участников; составление рекомендаций для родителей не принимающих участия в программе; анализ необходимости повторной реализации данной программы с другими участниками.

Участники:

Родители воспитанников, оказавшихся в группе риска по использованию цифровых устройств.

Планирование:

1 встреча. «Вред и польза гаджетов для ребенка от 2 до 7 лет».

Обзор цифровых устройств, программного обеспечения для них, возможно конкретных игр и программ.

Итог: совместная выработка правил использования гаджетов для каждой возрастной группы.

2 встреча. «Альтернатива гаджету».

Вопросы:

- Возрастные особенности развития ребёнка.
- Нормы ВОЗ по зрительной нагрузке.
- Нормы ВОЗ по двигательной нагрузке.
- Поиск различных альтернатив.

Итог: выработка рекомендаций по альтернативным способам взаимодействия с ребенком.

3 встреча. «Как часто мы дома пользуемся цифровыми устройствами?»

Планирование семейного времени без использования гаджетов.

Итог: Решение участников о необходимости ограничения собственного использования гаджетов.

4 встреча. «Советы для других»

Обобщение полученного в ходе реализации программы опыта взаимодействия с ребёнком с использованием гаджетов и без них.

Итог: Самоанализ родителя о дальнейшем взаимодействии с цифровыми устройствами. Разработка рекомендаций для других родителей.