

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

МАЛИНИНА ЭЛЬВИРА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ
В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
21.05.2024

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Титова О.И.
21.05.2024

Обучающийся
Малинина Э.А.
24.05.2024

Дата защиты
27.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА.....	7
1.1. Формирование гаджетозависимости у дошкольников: понятие и виды....	7
1.2. Особенности и причины возникновения гаджетозависимости у дошкольников.....	20
1.3. Профилактика гаджетозависимости у дошкольников: понятие, этапы и методы.....	22
Выводы по Главе 1.....	28
ГЛАВА 2. ПРОФИЛАКТИКА ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.....	30
2.1. Диагностика зависимости от гаджетов у детей старшего дошкольного возраста.....	30
2.2. Разработка и реализация комплекса мероприятий по профилактике гаджетозависимости у дошкольников.....	43
2.3. Анализ комплекса мероприятий по профилактике гаджетозависимости у дошкольников.....	58
Выводы по Главе 2.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы приобретает особую значимость в свете того факта, что с развитием информационных технологий и появлением компьютерной техники в жизнь многих младших поколений вошли различные электронные устройства, которые стали неотделимым атрибутом их повседневности. В современном обществе наблюдается тенденция, согласно которой электронные помощники оказывают существенное влияние на формирование индивидуальности детей, их восприятие мира и поведение.

Ключевыми характеристиками данных устройств являются их портативность и функциональная удобность в эксплуатации. Эти гаджеты, ставшие повсеместными спутниками человека, обладают способностью хранить и передавать огромные массивы данных, при этом их интерфейсы разработаны таким образом, что их освоение не требует специальных навыков. С течением времени электронные устройства прочно вошли в быт, превратившись из предметов роскоши в предметы первой необходимости.

На данный исторический отрезок времени можно отметить, что число дошкольников, которые не только знакомы с гаджетами, но и владеют навыками их эффективного применения, включая игровую активность, продолжает расти [6]. Однако, несмотря на многочисленные позитивные аспекты использования электронных устройств, следует осознавать и потенциальные отрицательные последствия, которые такое взаимодействие может оказывать на психоэмоциональное состояние и развитие молодого поколения, в частности, на формирование зависимости от электронных гаджетов.

Феномен гаджетозависимости (англ. *gadgetaddiction*) представляет собой форму зависимости от использования различной электроники, включая телефоны, смартфоны, планшетные компьютеры, социальные медиа платформы и виртуальные игровые пространства. Согласно прогнозам специалистов в области изучения зависимостей, предполагается, что в

ближайшем будущем в странах с высоким уровнем технологического развития гаджетозависимость займет лидирующие позиции среди распространенных зависимостей, обогнав такие распространенные виды, как табакокурение и алкогольная зависимость [8].

Что касается корней возникновения гаджетозависимости, то многие родители, наблюдающие за своими детьми, склонны считать, что причиной становятся компьютерные игры и бесконечное погружение в интернет. Однако, стоит понимать, что данные факторы скорее являются следствием, а не первопричиной зарождения зависимости. К основным причинам, побуждающим ребенка уходить в глубины цифрового мира, можно отнести такие факторы, как семейные раздоры, недостаток внимания и времени, уделяемого родителями своему чаду, а также трудности в общении с ровесниками.

Дети, сталкиваясь с невозможностью найти решение своих проблем в реальном мире, часто ищут убежище в виртуальной реальности. Там они обретают возможность быть кем угодно и делать все, что пожелают, независимо от моральных оценок их действий. Такой путь бегства от реальности может служить своеобразной компенсацией за отсутствие родительского внимания и понимания в жизни за пределами экранов электронных устройств [4].

Преимущественно, смартфоны и подобные им устройства отвлекают ребенка от реального мира настолько, что он теряет интерес к другим видам деятельности и развлечений. У таких детей развивается привязанность к гаджетам, которая становится настолько сильной, что они не в силах с ней справиться. Поведение зависимых детей зачастую характеризуется неадекватными реакциями на обыденные жизненные ситуации, поскольку они привыкают к миру, где все подчинено простому нажатию кнопок, что кардинально отличается от реальности, требующей иных подходов и умений.

У ребенка появляются такие отрицательные качества как раздражительность, импульсивность, агрессивность, быстрая утомляемость от обычных бытовых дел, неспособность переключаться на другие развлечения, пропадает желание общаться с кем-либо, кроме виртуальных друзей, нарушается сон. Общее развитие такого ребёнка может замедлиться. Ребенок использует гаджет, как способ скрыться от проблем, занять себя чем-то, если ему не уделяют внимание или избежать каких-либо чувств в реальной жизни [3].

Объект исследования – зависимость от гаджетов у детей дошкольного возраста.

Предметом исследования является профилактика зависимости от гаджетов у детей дошкольного возраста.

Цель: изучить, разработать и реализовать программу комплекса мероприятий по психопрофилактики зависимости от гаджетов у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать содержание понятия гаджетозависимости у дошкольников, выявить причины ее возникновения.
2. Рассмотреть и изучить методы психологической профилактики гаджетозависимости у дошкольников.
3. Разработать и реализовать комплекс профилактических мероприятий, направленных на снижение зависимости от гаджетов у детей дошкольного возраста.
4. Проанализировать эффективность комплекса мероприятий, направленных на снижение зависимости от гаджетов у детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что посредством психолого-педагогической программы профилактики снизится уровень гаджетозависимости у дошкольников, если при организации педагогической

работы будут учитываться психофизиологические особенности возраста, будет организована работа, включающая в себя родителей, педагогов, психолога, такие методы исследования, как анкетирование и тестирование.

Практическая значимость исследования заключается в том, что нами были проанализированы условия развития гаджетозависимости у дошкольников, разработан комплекс профилактических мер по снижению гаджетозависимости, предложены рекомендации для педагогов и подростков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

1.1. Формирование гаджетозависимости у дошкольников: понятие, виды, причины возникновения

Дошкольный возраст – это период раннего детства (вплоть до достижения семилетнего возраста), является временем наиболее активного и интенсивного развития внутреннего мироощущения ребенка, а также критически важным этапом в процессе формирования идентичности и личностных качеств. В этот период происходит закладка и первоначальное развитие основополагающих способностей, которые будут являться основой для всей последующей структуры личности индивида. Сложно переоценить значимость этого временного отрезка, так как позднее восполнить или скорректировать пробелы, возникшие в результате недостаточного внимания или неправильного развития в эти годы, практически невозможно.

Современное общество стало крепко-накрепко связано с гаджетами, и дети не являются исключением. Влияние гаджетов на детей становится все более заметным, и возникновение гаджетозависимости является одной из самых актуальных проблем в наше время.

Отечественный психолог Г.У. Солдатова писала о том что, постоянно увеличивается количество времени, которое дети проводят за гаджетом, за семь лет доля школьников и дошкольников, ежедневно проводящих в среднем более 5 часов в Сети выросла почти в семь раз — в 2009 г. таких детей было 8%, в 2016 г. — каждый второй (52%), думаю, что в наше время процент детей которые, проводят свое время за гаджетом достигает уже более 75% [19].

Имеются разные факторы, которые влияют на развитие гаджетозависимости у детей: самооценка ребенка, его воспитание, некоторые дети могут использовать гаджеты в качестве средства укрепления своей

самооценки или в качестве побега от проблем в реальной жизни. Отсутствие определенных границ использования гаджетов, когда родители не устанавливают правила и границы использования гаджетов, дети могут столкнуться с проблемой избыточного использования. Ограничение времени на использование гаджета, если у ребенка нет ограничений во времени, проведенном с гаджетом, они могут потерять баланс между реальным и виртуальным миром. непонимание истинного назначения гаджетов, дети могут не понимать, для чего им нужны гаджеты, что гаджет — это инструмент для обучения и коммуникации, а не источник удовлетворения. Отсутствие хобби, увлечений и заинтересованности в реальной жизни, если ребенок не получает достаточно возможностей для реальных достижений, то он обращается к гаджетам в поисках успеха и удовлетворения.

В современном мире технологические новинки, именуемые гаджетами, стали неотъемлемой частью нашего повседневного существования. Эти компактные устройства, берущие свое наименование от английского слова «gadget», призваны облегчить и усовершенствовать нашу жизнь. К категории гаджетов относятся такие инновационные разработки, как смартфоны, электронные книги, ноутбуки, планшетные компьютеры, мультимедийные плееры, игровые консоли и многие другие. Их отличительной чертой является портативность и эргономичность, позволяющие с легкостью переносить их в сумках, рюкзаках или даже карманах, при этом их вес не превышает 600 граммов [6].

На первый взгляд, эти миниатюрные устройства кажутся безобидными и чрезвычайно удобными, объединяя в себе множество функций, таких как часы, будильник, доступ к интернету, электронная почта, телевидение, фотосъемка, чтение книг, игры и многое другое. Вместо множества разрозненных предметов, человек получает единый гаджет, способный заменить их все. Однако, эта концентрация возможностей в одном устройстве приводит к тому, что пользователь постоянно взаимодействует с ним, формируя своего рода

зависимость, прибегая к нему даже в тех случаях, когда следовало бы сосредоточиться на более важных делах.

Таким образом, ситуация с гаджетами складывается не лучшим образом, поскольку эти устройства, созданные для служения человеку, на практике подчиняют его себе, ограничивая его свободу и отвлекая от действительно значимых задач.

В контексте прогрессирующего развития компьютерных технологий, понятие «компьютерная зависимость» было освещено в первый раз в мировой научной литературе исследователем по имени Ивен Кеннет Голдберг в далеком 1990 году. Именно медицинские специалисты в области психотерапии, а также бизнес-структуры, интегрировавшие Интернет в свою профессиональную деятельность, ощутили на себе негативные последствия данного явления, когда работники компаний начали массово проявлять необъяснимое влечение к постоянному пребыванию в сети, что приводило к финансовым потерям [22].

В сфере психологии подход к интерпретации компьютерной зависимости осуществляется через призму эмоциональных зависимостей, подчёркивая глубокие параллели с такими явлениями, как алкоголизм и наркотическая зависимость. Эта форма привязанности к цифровым устройствам побуждает человека уходить в иллюзорные пространства цифровых реальностей, настолько увлекаться собственной проекцией в них, что различие между виртуальным и физическим миром начинает стираться, препятствуя адекватному функционированию в повседневной жизни.

В наши дни проблема зависимости от смартфонов и иных цифровых устройств выдвигается на передний план, поскольку количество индивидуумов, очарованных новыми технологиями, устремляется вверх с удивительной скоростью. Если раньше преобладало мнение, что особенно уязвимы перед явлением гаджетозависимости молодёжь и подрастающее поколение, то сегодня наблюдается тенденция к расширению возрастного

диапазона пострадавших, включая детей дошкольного и начального школьного периода обучения. Современные родители, почти с момента появления малыша на свет, приобщают его к миру цифровых помощников. Малыши усваивают азы обучения и развлекаются, пользуясь играми на мобильных телефонах и планшетах, в освоении алфавита, цифр и так далее. Со временем, по мере взросления, развлекательная составляющая игр усиливается, и ребенок все больше поглощается виртуальной реальностью, отстраняясь от живого диалога со сверстниками и членами собственной семьи.

В рамках изучения зависимости от технологических устройств среди несовершеннолетних, ученые выделяют ряд характерных особенностей, проявляющихся в поведении подрастающего поколения. Одной из наиболее ярких черт является неспособность юного индивида оторваться от электронного аппарата, сопровождаемая непреодолимым стремлением постоянно взаимодействовать с предпочитаемым устройством [15].

К другим проявлениям относятся безуспешные попытки самостоятельно ограничить количество времени, проводимого с портативными устройствами. Молодой пользователь игнорирует значимые аспекты своей жизни, обладающие заметной ценностью и важностью, отдавая предпочтение виртуальному взаимодействию. Заметной чертой также является частое ощущение беспокойства, сопровождаемое чувством вины за подобное увлечение. Отчетливо проявляется потеря интереса к разноплановым видам деятельности, замещенная однообразным увлечением электронными аппаратами; дети отводят им главенствующую роль, отодвигая на второй план игры, учебный процесс, взаимодействие с родственниками, сверстниками, а также физическую активность на свежем воздухе.

Дополнительно следует отметить возникновение чувств тревоги и беспокойства, которые могут эскалировать в нервозность при лишении доступа к электронным аппаратам, что иногда приводит к проявлению агрессивности у ребенка, если он не имеет возможности воспользоваться

своим гаджетом. Кроме того, наблюдается негативное восприятие любой критики в адрес собственных технологических пристрастий со стороны окружающих.

Разновидности зависимости, связанной с использованием современных технологических устройств:

I. Аддикция к виртуальному пространству, также известная как сетеголизм.

Сетеголизм характеризуется неотъемлемой потребностью индивида к постоянному нахождению в глобальной сети, известной как Интернет. Такие индивидуумы проявляют преимущественное стремление к постоянному пребыванию в виртуальном мире в отличие от взаимодействия с индивидами в реальной жизни.

Характерные проявления сетеголизма включают:

- Повышенная потребность и повторные попытки входа в социальные сети, проверки электронных коммуникаций;
- Стремление проводить в Интернете максимально возможное время;
- Усиление расходов на использование интернет-сервисов;
- Неконтролируемый и бессмысленный серфинг по сети, когда процесс навигации становится самоцелью, тогда как конечный результат не несет значимости [11].

II. Зависимость от интерактивных виртуальных игровых развлечений, известная как кибераддикция.

Зависимость от компьютерных игр проистекает из психологической привязанности к образам, которые игры предоставляют игрокам. Эти виртуальные персонажи часто обладают надлежащими сверхъестественными способностями, что позволяет пользователю почувствовать себя иначе, нежели в реальности. Отождествление с виртуальным может стать настолько мощным, что человек перестает адекватно воспринимать свою реальную личность.

Симптоматика кибераддикции включает:

- Предпочтение виртуального мира игры в ущерб другим жизненным ценностям и событиям;
- Привычка использовать погружение в мир игр как главный способ ухода от проблем в реальном мире [11].

III. Фаббинг как форма зависимости от портативных электронных устройств.

Фаббинг проявляется в непрекращающемся стремлении проверять свой смартфон, планшет или лэптоп во время личного общения с другим человеком. Это поведение часто влечет за собой игнорирование собеседника и может рассматриваться как проявление крайнего неуважения к нему [11].

Поведенческие характеристики зависимости от электронных устройств включают:

- Постоянное обновление информационных лент и новостей;
- Взгляд устремлен в экран устройства даже во время приема пищи;
- Мгновенная реакция на любое звуковое уведомление из смартфона, срывающая внимание от текущих дел;
- Поиск подключения к сети и обновление информации, даже находясь в удалении от урбанизированных территорий;
- Отдача предпочтения виртуальному взаимодействию по сравнению с непосредственными личными встречами и общением с друзьями.

Распространение зависимости от электронных устройств, таких как смартфоны и планшеты, представляет серьезную опасность, когда речь идет о детях дошкольного и начального школьного возраста. Эта демографическая группа особенно подвержена подобным зависимостям, так как она еще не сформировала полную способность контролировать собственные стремления и регулировать поведенческие реакции. Ввиду возрастных и психологических характеристик, дети этой возрастной категории обладают повышенным уровнем доверчивости.

В частности, в период раннего и младшего возраста дети стремятся к самоутверждению, которое может быть успешно достигнуто в процессе игры на мобильном устройстве или во время обучения, используя электронные средства. К тому же, у детей этой категории обычно присутствует избыток свободного времени, а также они имеют неограниченный доступ к современным гаджетам, что способствует усилению тенденции к формированию такой зависимости [7].

Интеллектуальное и личностное развитие ребенка на дошкольном этапе происходит через осмысленное и нацеленное усваивание опыта, получаемого в общественно-культурной среде. Это усвоение реализуется в процессах, имеющих различные формы и способы, включая познавательные, аналитические и практические виды деятельности [10].

Обучение в школе влечет за собой значительные изменения в психическом развитии детей и является поворотным моментом в их социальной ситуации развития. В ходе образовательного процесса у детей формируются новые психологические структуры, отражающие ключевые достижения детей младшего школьного возраста и создающие фундамент для дальнейшего развития в последующие возрастные этапы. Среди главных новаций этого периода развития выделяют создание внутреннего плана деятельности, произвольность и введение рефлексии, процесса, который включает в себя умение ребенка осмысленно анализировать и выделять особенности своих мыслительных процессов.

В начальный период обучения в образовательном учреждении от ребенка требуется наличие уровня сформированности собственного, контролируемого им поведения. Такая произвольная модуляция поведенческих реакций и ментальных процессов претерпевает существенные изменения в ходе развития. Эволюция произвольной когнитивной активности рассматривается как один из ключевых этапов формирования личности учащихся начальных классов. Исследовательница Г.У. Солдатова высказывала

мнение, что в современных научных исследованиях относительно воздействия информационно-коммуникационных технологий на дошкольников все чаще можно встретить убедительные данные о том, что активное взаимодействие с Интернетом через различные устройства способствует интенсификации когнитивного и социально-психологического прогресса детей [19].

Таковы выводы исследований, проведенных с участием малышей дошкольного возраста, в рамках которых анализировался их опыт использования персональных компьютеров в домашней среде и влияние этого опыта на развитие их познавательных способностей в контексте учебных городских программ. Было выявлено, что дети, имеющие домашний доступ к компьютерной технике, показывали более высокие результаты в когнитивном развитии по сравнению с теми, у кого такой возможности не было, и это наблюдение было справедливо без учета образовательного уровня их родителей, а также экономического благосостояния семьи. Следственно, исследователями был сделан вывод о положительном влиянии использования домашнего компьютера на формирование начального этапа когнитивного развития ребенка [21].

В процессе образовательной деятельности ребенок обучается сознательному саморегулированию своих поступков, что охватывает новые виды деятельности – воспитательные. В этом контексте не только формируется способность к произвольному управляемому поведению, но и развиваются такие аспекты умственной деятельности, как произвольное запоминание, произвольное внимание и мышление. Это позволяет ребенку действовать целенаправленно и организованно, соответствуя поставленным перед ним задачам и требованиям [14].

В процессе дошкольного воспитания, ребенок учится эффективно управлять процессом выработки решений, осуществлять корректировку собственных поступков, а также координировать свои психические активности. Это достигается через организованное вмешательство педагога,

который стимулирует детей к осмысленной рефлексии, активизации мнемоники, а также к процессам запоминания и прочим интеллектуальным операциям. Иными словами, формулируются конкретные образовательные замыслы, направленные на стимулирование развития сознательных действий, что, в свою очередь, приводит к становлению сознательного внимания, улучшению памяти, развитию воображения и усовершенствованию прочих ментальных процессов [16].

Период дошкольного воспитания характеризуется как фаза интенсивного совершенствования и глубокой трансформации познавательных способностей, которые ребенок постепенно начинает осваивать, обучаясь управлению чувственного восприятия, концентрации внимания, а также навыков памяти. С момента поступления в образовательное учреждение начинается акцентирование на мыслительной деятельности в структуре детского психического развития, которая играет решающую роль среди других ментальных функций.

Знаменитый психолог Л.С. Выготский утверждал, что начальный этап школьного обучения обозначается как время активного прогресса мыслительных процессов, ключевой чертой которых является появление самостоятельной интеллектуальной работы, отделимой от внешних факторов – в сущности, система интеллектуальных действий. В то же время развитие сенсорного восприятия и мнемоники протекает под заметным воздействием умственных активностей, которые сами по себе находятся в стадии активной эволюции [4].

Несмотря на то, что в дошкольный период основную роль в жизни ребенка играет педагог, важнейшими фигурами по-прежнему остаются его родители. Несмотря на возрастающую с годами самостоятельность малыша в действиях и мышлении, поистине бесценными остаются моменты, проведенные в кругу семьи. В современном обществе порой наблюдается тенденция, когда взрослые стремятся использовать электронные устройства в

качестве средства для отвлечения внимания ребенка, чтобы высвободить время для личных потребностей. Малыш, погружаясь в мир цифровых технологий, не предъявляет требований, находится в состоянии спокойствия и одновременно испытывает новые ощущения и получает удовольствие, познавая нечто новое, что постепенно вводит его в реалии окружающего мира.

В процессе взросления современных детей наблюдается тенденция замещения активного физического взаимодействия и эмоционального обмена с членами семьи и сверстниками посредством динамичного экранного времени. Экранное устройство превращается в преобладающий источник развлечений и заменяет традиционные семейные активности, такие как игры с родителями и другими детьми.

Фундаментальным аспектом формирования зависимости от электронных гаджетов является физиологический процесс, который заключается в усилении синтеза дофамина – нейромедиатора, отвечающего за возникновение ощущений наслаждения. Пиковая выработка дофамина происходит при получении положительных впечатлений, например, в момент употребления субъектом вкусной еды. Эта биохимическая реакция запускает механизм обратной связи в нервной системе, который стимулирует индивида к повторному выполнению тех действий, которые спровоцировали увеличение уровня дофамина, в связи с чем появляется желание переживать заново пережитые моменты эйфории [5].

Необходимо осознавать, что роль дофамина не ограничивается только ощущением удовольствия, но и оказывает значительное влияние на способность человека к концентрации и фокусировке внимания. Даже минорные колебания в реактивности к этому гормону могут серьезно сказаться на эмоциональной реактивности индивида, особенно это актуально для детей. Согласно проведенным научным работам, степень выработки дофамина во время игрового процесса настолько велика, что её можно сравнить с эффектами, вызываемыми употреблением определенных наркотических

субстанций. Это обусловлено наличием в многих видеоиграх встроенных систем вознаграждения, как, к примеру, достижение нового игрового уровня. Следовательно, данный гормон позитивных эмоций играет ключевую роль в возникновении привязанности к цифровым устройствам.

В дополнение к усложнению процесса социализации ребенка, чрезмерное увлечение гаджетами представляет определенную угрозу общему состоянию его здоровья. Длительное времяпрепровождение перед экранами устройств способствует ухудшению зрения, деформации осанки и понижению общего уровня физической подготовленности. Конкретные последствия воздействия гаджетов на физиологию и здоровье детского организма поддаются наблюдению и анализу, данные которого подробно представлены в таблице 1.

Таблица 1

Влияние гаджетов на организм

Область влияния	Симптомы	Рекомендации	Характеристика
1	2	3	4
Здоровье	Ухудшение зрения	Пользоваться гаджетом не более часа в день. Оптимальное расстояние между глазами и экраном 60-70 см	Из-за концентрации внимания перед гаджетом, ребенок реже моргает. Дети очень увлечены игрой или просмотром мультфильма, и они забывают моргать. В результате слезная пленка высыхает и истончается.
	Малоподвижный Образ жизни	Важно сидеть в правильно. 1. ноги согнуты под углом 90 градусов, уперты в пол; 2. спину держите ровно; 3. руки согнуты в локтях чуть больше 90 градусов.	Дети, которые постоянно проводят время в гаджетах, практически не двигаются и сидят зачастую, сутулясь. Все это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой.

Окончание Таблицы 1

1	2	3	4
Поведение	Повышение детской агрессивности.	Альтернативные интересы: увлечения, прогулки, кружки, игры с родителями, общение со сверстниками.	Дети не отдают себе отчёта в собственных действиях и не предвидят их последствий. ребенок все свободное время старается посвящать играм в гаджетах и просмотру мультиков, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать.
Успеваемость	Дефицит концентрации		Ярко проявляется в обучении и характеризуется гиперактивностью поведения, повышенной рассеянностью. Такие дети не задерживаются на каких-либо занятиях, быстро отвлекаются, переключаются, лихорадочно стремятся к смене впечатлений.
	Затруднение в восприятии информации на слух		Дети не могут связывать отдельные предложения, понимать, схватывать смысл. Слышимая речь не вызывает у них образов и устойчивых впечатлений. Поэтому им неинтересно и скучно читать даже самые хорошие детские книжки.
	Снижение творчества и фантазии		У детей нет желание самостоятельно занять себя, содержательно и творчески играть. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Им не интересно общаться друг с другом.

В раннем детстве происходит фундаментальное закладывание основ для формирования индивидуальности малыша. Преобразовательным и центральным типом деятельности для этого этапа развития является игровая активность. Это время характеризуется интенсивным созревaniem

когнитивных функций, включая процессы восприятия, концентрации внимания, запоминания событий и элементов, а также формирование логического мышления. Осуществляется постепенное совершенствование способности к управляемому вниманию и крепнет память, мыслительный процесс начинает играть ведущую роль, устанавливается преобладание к вербально-логическому способу рассуждений.

На данном этапе воспитания дошкольника продолжает оставаться на первом месте отношения с родителями и взаимодействие с ними. В эпоху технологий часто встречается явление, когда родители обзаводятся для своих чад мобильными аппаратами с широким спектром функций. Этот шаг имеет свою обоснованную значимость, учитывая тот аспект, что вскоре ребенок начнет осуществлять независимые перемещения в городских условиях, направляясь из дома в учебное заведение. Однако, столкнувшись с минимизацией регулярного надзора со стороны взрослых, дети могут столкнуться с проблемой возникновения зависимости от мобильного устройства [17].

С самых младших лет у детей складывается устойчивая тенденция: в случае желания развлечься они обращаются к мобильному телефону или планшету. Существует риск, что данный образ действий делает их невосприимчивыми к другим форматам досуга. Традиционные методы времяпровождения, включая чтение книг и игру в настольные игры, сталкиваются с непростой задачей конкуренции за внимание детей с современными гаджетами.

1.2. Особенности и причины гаджетозависимости у дошкольников

На этапе раннего детства происходит критически значимый процесс в рамках социального аспекта развития личности, особенностью которого является начало разделения взаимодействий между ребенком и взрослым. В этот период малыши начинают познавать окружающий их мир при помощи игр с воплощением различных жизненных сценариев и ролей. Путем имитации поведения взрослых в контексте игры, дети стремятся воссоздать модель взрослого поведения и активностей. Окружение ребенка становится более разнообразным, включая в его круг отношений и взаимодействий также сверстников как партнеров по играм [15].

Ключевая занятость для данного возрастного периода – это сюжетно-ролевая игра, задающая основные координаты для понимания ребенком места в социальной структуре, его собственного восприятия окружающего мира и взаимоотношений в нем. С помощью сюжетно-ролевых игр осуществляется развитие множества областей психической активности ребенка. В дошкольные годы такой вид игровой деятельности выполняет роль инструмента социального включения и адаптации ребенка в обществе.

Следовательно, пренебрежение основополагающими этапами детского развития в дошкольный период и замещение ведущих видов активности, например, использованием электронных гаджетов, может обернуться неблагоприятными последствиями. Ученый Г.У. Солдатова утверждает, что в последние времена все чаще на линиях психологической помощи регистрируются обращения, касающиеся излишнего увлечения детей цифровыми технологиями. Особенно волнующей является тенденция среди родителей дошкольников, тревожащихся по поводу чрезмерной увлеченности их детей цифровыми устройствами [19].

Зависимость от гаджетов у дошкольников, может возникать, по ряду причин. Одна из главных и основных причин, это нехватка родительского

времени и замена родителя-гаджетом. Вторая, тоже столь важная причина, это возможность иметь неограниченный доступ к играм и развлекательным ресурсам на гаджете. Дети ставят гаджет в приоритет, и отказываются от других развлечений и социального взаимодействия. Еще одной причиной является, отсутствие заинтересованной деятельности, увлеченности к какому-либо хобби или спорту, которые могут занимать ребенка в свободное время и развивать его навыки [11].

Так же, причиной могут служить, стресс, любые неудобные ситуации и конфликты с родителями и сверстниками. Гаджеты становятся способом, забыть все проблемы, ссоры, конфликты и сбежать от реальности.

Для предотвращения гаджетозависимости, важно обеспечить ребенку баланс, между гаджетом и другой физической или социальной деятельностью. Важно, так же обратить внимание на родительский контроль и качество игр, которое использует ребенок.

Победить детскую гаджетозависимость не так просто, постоянное использование гаджетов стимулирует работу дофамина в головном мозге, которое дает чувство удовольствия, ребенок хочет вернуться к гаджету снова и снова. Однако некоторые действия могут помочь справиться с гаджетозависимостью у ребенка.

Установить время пользования гаджетом, для каждого возраста есть свои рекомендации по поводу того, сколько времени ребенок может проводить за гаджетом. Г.У. Солдатова, писала о рекомендации исключить абсолютно все электронные устройства из жизни ребенка до 3 лет, а с 3 до 7 лет ребенок может пользоваться гаджетом не более трех раз в день по 15–20 минут [19].

Установить правила пользования гаджетами в доме, например, не использовать гаджет во время еды, перед сном, или пока не сделал уроки. Если правило установлено, то старайтесь не нарушать его и поддерживайте ребенка.

Установить контроль над приложениями и играми в гаджете, к которому он имеет доступ, убедиться, что все соответствует его возрасту и не имеет

пагубного материала. Г.У. Солдатова утверждает, что на сегодняшний день существуют технические решения, позволяющие оградить детей от нежелательного контента, но лишь 8% взрослых знают о программах контентной фильтрации и родительского контроля [19].

Найти альтернативные способы развлечения, такие, как настольные игры, книги, занятия спортом, творческие занятия. В этом деле ребенку обязательно нужна компания, если у родителей не получается, то можно отдать ребенка на групповые кружки, найти различные хобби, обязательно пообщавшись с ребенком, делая все сообща.

Самое главное, быть примером и сообщником в любом деле. Уменьшить времяпрепровождение в гаджетах стоит и родителям, заменяя его активными видами деятельности. Трудно будет изменить ребенка, не меняясь самому.

1.3. Профилактика гаджетозависимости у дошкольников: понятие, этапы и методы

Здоровье и благополучие детей – вот главная задача родителей и педагогов дошкольных учреждений. Среди множества факторов, влияющих на здоровье современных детей, ключевое значение имеет, на наш взгляд, образ жизни: двигательная активность, прогулки на свежем воздухе, правильное питание, закаливание, полноценный сон и благоприятный психологический климат в семье и ближайшем окружении ребенка.

Важность активного, здорового образа жизни в дошкольном возрасте неоднократно подчеркивалась педагогами, врачами и психологами. Однако статистические данные свидетельствуют о резком ухудшении здоровья современных детей. Одной из основных причин этого является снижение их двигательной активности, обусловленное, в свою очередь, широким распространением гаджетов и других электронных устройств [2].

Практически с рождения современный ребенок окружен разнообразной бытовой техникой, которая сильно притягивает его внимание. Общество живет в условиях постоянного потока информации и непрерывного создания технических средств для ее обработки.

Под гаджетами понимаются мобильные телефоны, ноутбуки, планшеты и другие электронные устройства. Согласно данным ЮНЕСКО, 93% современных детей в возрасте 3-5 лет проводят у экранов 28 часов в неделю, что составляет около 4 часов в день. Это значительно превышает время их реального общения со взрослыми [1].

В настоящее время одним из наиболее значимых направлений в работе педагогических коллективов дошкольных образовательных учреждений является формирование у детей адекватного взаимодействия с техническими средствами. Неоспоримо, что выполнение данной миссии требует объединенных усилий как педагогов, так и родителей воспитанников, ведь, как отметил выдающийся педагог В.А. Сухомлинский: «Семья является для ребенка колыбелью общественного опыта. В ней он обретает образцы для подражания и именно там зарождается его социальная индивидуальность. И если наша цель – воспитать морально сильное поколение, то задачу эту предстоит решать всем сообществом: детскому саду, семье, обществу в целом» [21].

Следовательно, первостепенная задача – это повышение уровня педагогических знаний у родителей наших воспитанников по таким темам, как «Особенности развития современных детей» и «Формирование культуры использования современных электронных аппаратов».

Нередко родители отмечают, что привлечение внимания детей к новейшим гаджетам происходит практически мгновенно, уже после первого контакта с устройствами. Они выражают удивление, когда видят, что их чада, находясь еще на ранних ступенях развития, без труда осваивают функционал планшетов и мобильных телефонов.

Далее в рамках взаимодействия с родителями предстоит провести серию бесед, посвященных анализу положительных и отрицательных сторон использования электронных устройств детьми дошкольного возраста, а также разработать стратегию совместной работы по воспитанию у детей культуры обращения с новейшими техническими средствами.

Несомненно, современные гаджеты при грамотном использовании способны оказывать положительное влияние на развитие подрастающего поколения. Образовательные мобильные приложения улучшают концентрацию внимания, укрепляют память, стимулируют логическое мышление и когнитивные способности детей. По мнению эксперта в области детской психологии Н.А. Селиверстовой, время, проведенное за компьютерными играми и смартфонами, играет важную роль в развитии ребенка, сопоставимую с другими видами деятельности. Однако она рекомендует вводить электронные игры в жизнь ребенка не ранее 3-4 лет, после того как он освоит традиционные формы игр - ролевые, конструирование, рисование, а также научится планировать свои действия, воспринимать и создавать игровые сюжеты. Ключевым моментом является способность ребенка к самостоятельной игре без использования гаджетов [20].

В то же время, многие родители обеспокоены потенциальным негативным влиянием электронных устройств на детей, о чем свидетельствует их личный опыт. Длительное времяпрепровождение перед экранами компьютеров, смартфонов или телевизоров может стать причиной развития близорукости. Увлеченность играми и мультфильмами зачастую мешает детям моргать, что вызывает покраснение глаз, ощущение жжения и побуждает тереть их, способствуя возникновению конъюнктивита, особенно при невымытых руках. Кроме того, длительное нахождение в одной позе и ограничение подвижности из-за увлеченности гаджетами может привести к нарушениям осанки. Неправильная осанка, в свою очередь, является фактором

риска проблем с формированием костно-мышечной системы и нарушений кровообращения у детей [7].

Основной обязанностью взрослых, как родителей, так и педагогов, является внимательное регулирование взаимодействия детей с современными технологическими устройствами, известными как гаджеты. В связи с этим на плечи работников сферы образования ложится ответственность по разработке методических рекомендаций, цель которых - предотвратить формирование зависимости от гаджетов у подрастающего поколения.

Необходимо донести до родителей понимание того, что зависимость от гаджетов возникает в ситуации отсутствия у ребенка альтернативных увлечений и занятий. Следовательно, эффективной мерой профилактики такой зависимости для детей дошкольного возраста является обучение родителей и воспитателей организации разнообразных форм совместного досуга. Важно стимулировать интерес детей и их родителей к общему времяпрепровождению: разработать увлекательные занятия для ребенка, вовлечь его в бытовые задачи, организовать настольные или подвижные игры, посвятить время чтению и просто побеседовать на разные темы. Необходимо осознавать, что никакие гаджеты не способны заменить живое общение с близкими людьми [8].

Следующим шагом в профилактике гаджетозависимости у дошкольников должно стать целенаправленное педагогическое воздействие. Важно разработать и реализовать программу мероприятий, включающую игровые и обучающие занятия, которые будут способствовать предотвращению возникновения такой зависимости. Необходима научная проработка и внедрение комплекса мер, предназначенных именно для профилактики зависимости от гаджетов у детей дошкольного возраста.

В рамках профилактики возникновения и развития зависимости от гаджетов у детей дошкольного возраста можно выделить несколько ключевых направлений педагогической и воспитательной работы:

1. Работа с детьми. В процессе общения с дошкольниками формируются представления и установки, касающиеся проблемы гаджетозависимости. Эти установки складываются под влиянием двух составляющих:

– Информационная составляющая – предоставление сведений о негативных последствиях чрезмерного увлечения гаджетами.

– Оценочная составляющая – развитие у ребенка способности самостоятельно оценивать ситуации, связанные с использованием гаджетов, и формирование на этой основе критического отношения к данной проблематике.

Эффективным методом является организация диалога, в ходе которого педагог побуждает ребенка анализировать различные события и поступки. Это способствует формированию адекватного восприятия окружающей реальности. Важен корректный стиль общения, не оказывающий деструктивного воздействия на самооценку ребенка [23].

2. Работа с детьми, уже испытывающими зависимость от гаджетов. Здесь важно обучить ребенка методам противостояния вредным привычкам и искушениям, связанным с чрезмерным использованием электронных устройств.

3. Взаимодействие с родителями:

– Информирование о возможных признаках формирующейся гаджетозависимости у их детей, о том, как ребенок участвует в профилактических программах, а также предоставление контактов служб поддержки по вопросам зависимого поведения.

– Просвещение родителей о различных формах зависимостей, приглашение на обучающие семинары для большего понимания того, чему обучаются их дети.

– Напоминание о важности проявления заботы, внимания и активного участия в воспитании ребенка как ключевом факторе профилактики гаджетозависимости.

В образовательных учреждениях, таких как детские сады и школы, на сегодняшний день наблюдается недостаточная активность в направлении обучения детей осознанному и культурному использованию современных электронных гаджетов. Педагоги, а также родители зачастую не информированы о потенциальных последствиях взаимодействия детей с цифровым пространством, не знакомы с основными принципами организации работы за компьютером, пренебрегают базовыми нормами информационной безопасности и психогигиены.

При использовании компьютера рекомендуется придерживаться следующих правил:

– Делать 5-минутный перерыв после каждые 40 минут умственной работы за компьютером;

– Чередовать 40 минут непрерывной технической работы с 15-минутным отдыхом;

– Ограничивать использование компьютера для развлечений детьми (игры, социальные сети) до 15-20 минут в день, чтобы не допустить формирования зависимости;

– Обеспечить в помещении с компьютером достаточное количество растений и приток свежего воздуха;

– Соблюдать временные ограничения - не работать за компьютером перед сном, сразу после еды, в ущерб сну, прогулкам, общению и др.;

– Оборудовать рабочее место с возможностью регулировки, чтобы обеспечить правильную рабочую позу (локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса, запястья должны приобрести нейтрального положения (ни подняты, ни опущены) [8].

Существуют методы профилактики гаджетозависимости у дошкольников:

Игровая деятельность, специальные мероприятия, тематические беседы, упражнения, создание воспитательных ситуаций.

Вывод по Главе 1

В процессе исследования психологической литературы, нами было установлено, что с развитием информационных технологий и появлением компьютерной техники в жизнь многих младших поколений вошли различные электронные устройства, которые стали неотделимым атрибутом их повседневности. В современном обществе наблюдается тенденция, согласно которой электронные помощники оказывают существенное влияние на формирование индивидуальности детей, их восприятие мира и поведение.

Современное общество стало крепко-накрепко связано с гаджетами, и дети не являются исключением. Влияние гаджетов на детей становится все более заметным, и возникновение гаджетозависимости является одной из самых актуальных проблем в наше время.

В рамках изучения зависимости от технологических устройств среди несовершеннолетних, ученые выделяют ряд характерных особенностей, проявляющихся в поведении подрастающего поколения. Одной из наиболее ярких черт является неспособность юного индивида оторваться от электронного аппарата, сопровождаемая непреодолимым стремлением постоянно взаимодействовать с предпочитаемым устройством.

Описанные результаты исследований, на которые опирается теоретическая часть нашей работы, выделяет ряд причин:

- это нехватка родительского времени и замена родителя-гаджетом;
- это возможность иметь неограниченный доступ к играм и развлекательным ресурсам на гаджете;
- отсутствие заинтересованной деятельности, увлеченности к какому-либо хобби или спорту;
- так же, причиной могут служить, стресс, любые неудобные ситуации и конфликты с родителями и сверстниками. Гаджеты становятся способом, забыть все проблемы, ссоры, конфликты и сбежать от реальности.

Для предотвращения гаджетозависимости, важно обеспечить ребенку баланс, между гаджетом и другой физической или социальной деятельностью. Важно, так же обратить внимание на родительский контроль и качество игр, которое использует ребенок.

Победить детскую гаджетозависимость не так просто, постоянное использование гаджетов стимулирует работу дофамина в головном мозге, которое дает чувство удовольствия, ребенок хочет вернуться к гаджету снова и снова.

Основной обязанностью взрослых, как родителей, так и педагогов, является внимательное регулирование взаимодействия детей с современными технологическими устройствами. В связи с этим на плечи работников сферы образования ложится ответственность по разработке методических рекомендаций, цель которых - предотвратить формирование зависимости от гаджетов у подрастающего поколения.

ГЛАВА 2. ПРОФИЛАКТИКА ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Диагностика зависимости от гаджетов у детей старшего дошкольного возраста

В рамках исследовательского проекта был проведен тщательный анализ деятельности дошкольного учебного заведения, направленный на выявление мер по борьбе с зависимостью детей от электронных устройств. Первый этап исследования включал в себя детальное изучение различных документов, связанных с учреждением. В число источников информации вошли официальный веб-сайт дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), регламент работы педагогического совета, устав учреждения, план воспитательной деятельности на 2023-2024 учебный год, а также отчеты о воспитательной работе за предыдущий учебный год.

По итогам проведенного анализа было установлено, что в структуре воспитательной программы дошкольного учреждения меры по предотвращению гаджетозависимости у детей представлены крайне ограничено. Устав учебного заведения не содержит никаких упоминаний о стратегиях или методиках противодействия чрезмерному погружению дошкольников в мир цифровых технологий. Кроме того, на заседаниях педагогического совета вопрос о гаджетозависимости не поднимался и в ближайшем будущем обсуждение данной темы не предвидится.

В ходе ознакомления с материалами сайта дошкольного образовательного заведения была обнаружена «Памятка по организации профилактической работы в интернете». В этом документе представлены фундаментальные принципы и стандарты взаимодействия в сети, а также распространенные сокращения и понятия, свойственные интернет-коммуникациям. Отсутствие конкретики относительно целевой аудитории памятки позволяет предположить, что данный материал окажется полезным

как для работников дошкольных учреждений, так и для родителей воспитанников.

При дальнейшем исследовании контента на сайте дошкольного учреждения был проанализирован «Комплексный план деятельности педагогического коллектива по профилактике», одобренный руководителем ДООУ. Этот план включает в себя широкий спектр мер по созданию условий для обучения детей с особыми образовательными потребностями (ОВЗ), организации кружков, секций и волонтерской деятельности учащихся, а также работы совета по профилактике. В рамках данного плана рассматривается проблема зависимости от компьютерных технологий и предусматривается взаимодействие с детьми и их родителями по этому вопросу. Для детей планируется проведение возрастно-адаптированных встреч и мероприятий, в то время как для родителей предусмотрены лекции и беседы, целью которых является повышение осведомленности о возможных рисках, связанных с использованием интернета их детьми. Реализацию предписанных мер намерены осуществлять заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог и педагог-психолог учебного заведения.

В результате изучения отчета по воспитательной деятельности за предыдущий учебный год, не было обнаружено мероприятий, предназначенных для предотвращения зависимости от современных электронных устройств.

Однако разбор плана воспитательных инициатив на учебный период 2024-2025 годы позволил выявить определенные события, нацеленные на предупреждение гаджетозависимости:

- Образовательные беседы под названием «Гаджеты в нашей жизни»
- Дискуссии на тему «Полезная ли информация в интернете?»

Учитывая, что аналогичный обзор проводился и в предшествующем учебном году и тогда не были выявлены мероприятия по обозначенной

проблематике, наблюдается рост осознания важности этой проблемы у педагогического состава.

Далее был проведен разговор с сотрудниками дошкольного учебного заведения, включая воспитателя старших классов и школьного психолога.

Из интервью выяснилось следующее:

– Воспитатели и психологи осознают негативное воздействие частого использования гаджетов на детей.

– У детей старших возрастных групп наблюдается тенденция к гаджетозависимости, при этом у некоторых она достигает серьезной степени.

– Со стороны образовательного учреждения осуществляются воспитательные мероприятия, в основном сосредоточенные на старших группах.

– В рамках плана каждый воспитатель запланировал два мероприятия с элементами профилактики зависимости от электронных устройств.

– Коллектив ДООУ отмечает, что использование детьми гаджетов может быть полезным, особенно при их применении в образовательных целях, например, для обучения иностранным языкам.

– Также преподаватели уверены в неизбежности использования электронных устройств в современном обществе.

Таким образом, в дошкольном учебном заведении отсутствует систематический подход к вопросу профилактики гаджетозависимости среди воспитанников. Предпринимаемые действия представляют собой разовые лекции и дискуссии, а комплексная программа действий, направленная на борьбу с зависимостью от электронных устройств, в учреждении не разработана.

Гаджетозависимость у детей проявляется через постоянное стремление проводить большую часть своего времени за использованием компьютера, смартфона, телефона, телевизора или игровой консоли. Эта форма зависимости возникает, когда ребенок утрачивает интерес к реальному миру,

его хобби и увлечения угасают, а в центре жизни оказывается электронное устройство. Ситуация становится особенно тревожной, когда затрагивается естественное человеческое общение, или в случаях, когда малыши еще не научились говорить, но уже глубоко погружены в мир мультфильмов и гаджетов [4].

Целью не является полное устранение технологий из жизни ребенка, так как это может привести к проблемам адаптации в современном технологичном обществе. Важно объяснить детям, что гаджеты должны быть инструментами, полезными помощниками, а не объектом зависимости.

Диагностика гаджетозависимости является значительной частью психодиагностической работы с детьми и их семьями. Высокий уровень такой зависимости может спровоцировать отрицательные последствия, включая психологическое и физическое истощение из-за накопленного стресса, а также ухудшение социальной адаптации и межличностных отношений. Своевременное выявление детей с гаджетозависимостью позволит вовремя предпринять меры для предотвращения негативного развития личностных характеристик и приступить к профилактическим и коррекционным мероприятиям. Определить уровень зависимости можно с помощью диагностических процедур, включающих анкетирование, тесты и опросы [26].

Метод диагностики, предложенный С.А. Кулаковым, считается одной из наиболее верных практик в определении гаджетозависимости с учетом возрастных категорий. Этот тест актуален для использования в образовательных учреждениях и направлен на диагностику зависимости у детей через ответы, предоставляемые их родителями [12].

Процедура оценки, разработанная Кулаковым, доступна в двух вариантах: одна предназначена для взрослых, а другая — для детей. Это адаптированный вариант опросника известного теста, составленного К. Янгом. Чтобы определить наличие и уровень гаджетозависимости у детей,

родители используют полученные данные из результатов выполнения тестового задания самими детьми.

Исследование, проведенное с целью выявления зависимости от электронных устройств, включало участников старшей возрастной группы детей 6-7 лет и их родителей. В общей сложности было опрошено 22 пары родителей и детей. В качестве основного метода исследования была применена тестовая методика.

Тест на детскую зависимость от гаджетов

Инструкция: оцените утверждения, используя шестиступенчатую шкалу оценок:

2 – крайне редко, 3 – изредка, 4 – довольно часто, 5 – постоянно, 6 – всегда.

1. Насколько часто ваш ребенок выходит за пределы времени, определенного для использования электронных устройств?

2. Насколько часто ребенок откладывает домашние обязанности ради дополнительного времени с гаджетами?

3. Насколько часто ребенок отдает предпочтение времени с гаджетами перед семейными мероприятиями?

4. Насколько часто ребенок устанавливает новые контакты с друзьями в интернете?

5. Насколько часто вы выражаете недовольство по поводу времени, которое ребенок проводит с телефоном?

6. Насколько часто ребенок смотрит мультфильмы, прежде чем начать что-то продуктивное?

7. Насколько часто ваш ребенок предпочитает виртуальное общение реальным людям?

8. Насколько часто ребенок отказывается говорить о своей деятельности в интернете?

9. Насколько часто вы ловите ребенка на использовании интернета вопреки вашим правилам?

10. Насколько часто ребенок тратит время в своей комнате, поглощенный телефоном?

11. Насколько часто ребенок реагирует грубо или раздраженно, когда его отвлекают?

12. Насколько часто ребенок кажется более усталым, чем когда не использовал гаджеты?

13. Насколько часто ребенок задумывается о возвращении в интернет, будучи оффлайн?

14. Насколько часто ребенок гневается, если вы критикуете время, проведенное им в телефоне?

15. Насколько часто ребенок отказывается от любимых занятий ради нахождения в интернете?

16. Насколько часто ребенок проявляет агрессию, если ему ограничивают время с электронными устройствами?

17. Насколько часто ребенок отдает предпочтение проведению времени с телефоном вместо игр и встреч с друзьями?

18. Насколько часто вы наблюдаете у ребенка пониженное настроение без сети, которое исчезает при возвращении онлайн?

Если общая сумма баллов варьируется от 50 до 79, родителям следует серьезно отнестись к влиянию гаджетов на жизнь их ребенка и семьи в целом. При общей сумме баллов, равной 80 и более, существует большая вероятность зависимости ребенка от гаджетов, и он нуждается в помощи профессионала [12]. Степень зависимости в баллах представлена в таблице 2.

Таблица 2

Степень зависимости в баллах по результатам теста на детскую
гаджетозависимость С.А. Кулакова

Количество баллов	Результат
15-35	Ребенок адекватно может контролировать время пребывания в гаджетах, самостоятельно переключиться на другую деятельность, рассчитывает время пребывания за гаджетом.
35-60	Ребенок, не может контролировать время пребывания за гаджетом, но легко переключается на другую деятельность.
60-80	Обратите внимание на здоровье своего чада, необходимо осознать, какое серьезное влияние оказывает гаджет на жизнь ребенка и всей семьи.
80 и более	Высока вероятность зависимости, в таком случае, вероятнее всего, вашему ребенку потребуется помощь специалиста.

Исследование являлось добровольным. В результате получилось 22 заполненные анкеты. Результаты исследования представлены в таблице 3 и 4.

Таблица 3

Первичные результаты анкетирования дошкольников в старшей группе

Имя	Общее количество баллов	Уровни гаджетозависимости
1	2	3
Ребенок 1	22	Н/Р
Ребенок 2	82	В/У
Ребенок 3	28	Н/Р
Ребенок 4	20	Н/Р
Ребенок 5	30	Н/Р
Ребенок 6	45	Р/Р
Ребенок 7	45	Р/Р
Ребенок 8	34	Н/Р
Ребенок 9	64	С/У
Ребенок 10	56	Р/Р
Ребенок 11	18	Н/Р
Ребенок 12	80	В/У
Ребенок 13	72	С/У

Окончание Таблицы 3

1	2	3
Ребенок 14	58	Р/Р
Ребенок 15	12	Н/Р
Ребенок 16	54	Р/Р
Ребенок 17	48	Р/Р
Ребенок 18	75	С/У
Ребенок 19	32	Н/Р
Ребенок 20	63	С/У
Ребенок 21	26	Н/Р
Ребенок 22	73	С/У

Таблица 4

Первичные результаты уровня зависимости от гаджетов у
дошкольников в старшей группе

Уровень зависимости	Доля опрошенных, в %
Высокий уровень увлеченности	9%
Стадия увлеченности	23%
Риск развития	27%
Нет риска	41%

Условные обозначения:

Н/Р – нет риска

Р/Р – риск развития

С/У – стадия увлеченности

В/У – высокий уровень увлеченности.

Без признаков возникновения зависимости от устройств оказались 41% детей. Около 23% юных пользователей находятся на этапе увлечения, при котором они еще способны самостоятельно ограничивать время, проведенное с гаджетами, и переключаться на другие виды активности.

Определенная группа, составляющая 27% детей, подпадает под категорию высокого риска развития технологической зависимости. На данной стадии дети склонны уделять все больше внимания гаджетам, игнорируя

семейные задачи игры с друзьями. Они испытывают затруднения при попытках самостоятельно прекратить просмотр мультфильмов или работу на компьютере, что может привести к переходу в более серьезную стадию — зависимость.

Исследование выявило, что зависимость от электронных устройств обнаружена у 9% детей. Те, кто достиг стадии зависимости, ощущают удовлетворение исключительно во время использования гаджетов. Вне сетевого пространства они испытывают скуку, отсутствие интереса к окружающему, раздражительность и подавленность. Общение с ровесниками у таких детей происходит исключительно через интернет.

Анализ данных показывает, что 27% детей сталкиваются с риском формирования зависимости от гаджетов, 23% прошли через стадию увлечения, 9% демонстрируют реальную зависимость, в то время как у 41% таких тенденций выявлено не было.

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

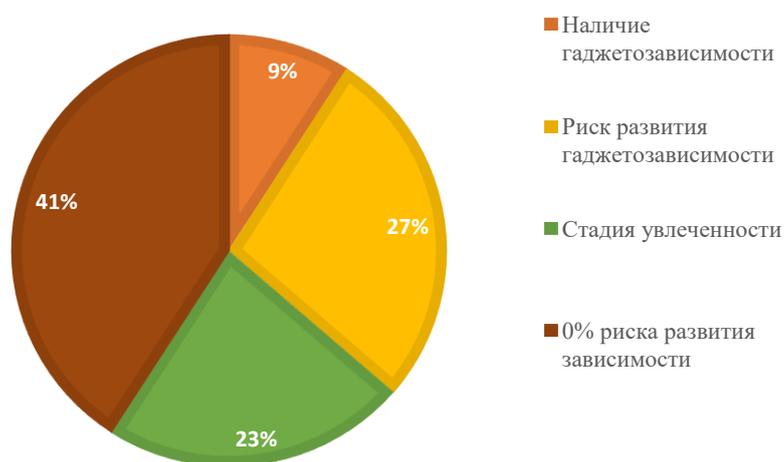


Рисунок 1. Результаты исследования, направленные на выявления наличия гаджетозависимости у воспитанников

Также мы провели анкетный опрос с родителями воспитанников, анкета «Мой Ребенок и гаджеты» была разработана педагогом-психологом в ДОУ (приложение А).

1. Умеет ли ваш ребенок пользоваться гаджетами (планшет, ноутбук, телефон, компьютер, игровая приставка)

а) Да б) Нет

2. Как часто ребенок сам проявляет интерес к гаджетам в течении дня?

а) 2-3 раза б) 6-7 раз в) Не проявляет

3. Сколько времени ребенок проводит за гаджетами в течении дня?

а) 20 минут б) 1-1,5 часа в) более 2 часов г) более 4 часов

4. Как ребенок проводит время за гаджетами?

а) Игры б) смотрит мультфильмы в) развивающие приложения

5. Поощряете ли вы увлеченность детей гаджетами?

а) Да б) Нет _____ (обоснуйте ответ)

6. У вас есть беспокойство по поводу использования гаджетами вашего ребенка? а) Да б) Нет. Какие? _____ (обоснуйте ответ)

7. Принимаете ли вы меры по информационной безопасности вашего ребенка? а) Да б) Нет _____

8. Какие изменения в характере и поведении произошли у вашего ребенка после начала использования гаджетов? _____

9. Где ваш ребенок пользуется гаджетами больше всего?

Главной целью анкетирования является выявление наличия гаджетозависимости у ребенка, по мнению их родителей. Итоги исследования представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты анкетирования родителей дошкольников в старшей группе

Номер вопроса	Варианты ответов	Ответы родителей в %
1	2	3
1 Умеет ли ваш ребенок пользоваться гаджетами?	а) Да б) Нет	Все родители ответили вариант А. 100%
2 Как часто ребенок сам проявляет интерес к гаджетам в течении дня?	а) 2-3 раза б) 6-7 раз в) Не проявляет	15 родителей(68%) выбрали вариант Б, 5 родителей(22%) отметили вариант А, 2 родителя(10%) выбрали вариант В.
3 Сколько времени ребенок проводит за гаджетами в течении дня?	а) 20 минут б) 1-1,5 часа в) более 2 часов г) более 4 часов	11 родителей (50%) отметили вариант В, 6 родителей (27%) выбрали вариант Г, 5 родителей (23%) выбрали вариант Б.
4 Как ребенок проводит время за гаджетами?	а) Игры б) смотрит мультфильмы в) развивающие приложения	16 родителей (72%) отметили вариант А, 6 родителей (28%) выбрали вариант Б.
5 Поощряете ли вы увлеченность детей гаджетами?	а) Да б) Нет	16 родителей (72%) отметили вариант Б, 6 родителей (28%) выбрали вариант А.
6 У вас есть беспокойство по поводу использования гаджетами вашего ребенка?	а) Да б) Нет	11 родителей (50%) отметили вариант А, 11 родителей (50%) выбрали вариант Б.
7 Принимаете ли вы меры по информационной безопасности вашего ребенка?	а) Да б) Нет	17 родителей (77%) отметили вариант А, 5 родителей (23%) выбрали вариант Б.
8 Какие изменения в характере и поведении произошли у вашего ребенка после начала использования гаджетов?	Обоснуйте ответ	8 родителей (36%) отмечают, что дети становятся более агрессивными и раздражительными, 11 родителей (50%) отмечают частые истерики и агрессию, 3 родителя (14%) отмечают никаких изменений.
9 Где ваш ребенок пользуется гаджетами больше всего?	Обоснуйте ответ	20 родителей (90%) отвечают, в машине и дома, 2 родителя (10%) отвечают в любом месте.

Итоги опроса, проведенного среди родителей, отражают следующую картину:

– Все дети обладают способностью использовать технологические устройства в ежедневной жизни.

– По наблюдениям родителей, примерно две трети детей 68% проявляют интерес к гаджетам более шести раз в день.

– Половина опрошенных детей тратит на гаджеты свыше двух часов каждый день.

– Большинство родителей 72% не одобряют пристрастие своих детей к гаджетам, объясняя это такими факторами, как ухудшение успеваемости в образовательных учреждениях, негативное воздействие на зрение, недостаток взаимодействия с настоящими людьми и трудности детей с нахождением занятий вне электронных устройств.

– Половина опрошенных родителей выразили опасения по поводу того, как их дети используют технологии.

– Процент родителей, которые приняли меры для сетевой безопасности своих детей, составляющие 77%, установили блокировки доступа к нежелательным веб-сайтам.

– Согласно 36% участникам опроса, частое увлечение гаджетами может вызвать у детей раздражительность и агрессивность.

– 90% родителей отметили, что дети чаще всего пользуются гаджетами в автомобиле и в домашних условиях.

Детализированные результаты опроса представлены на рисунке 2.

Данные отражают ответы родителей детей старшей группы дошкольного образовательного учреждения.

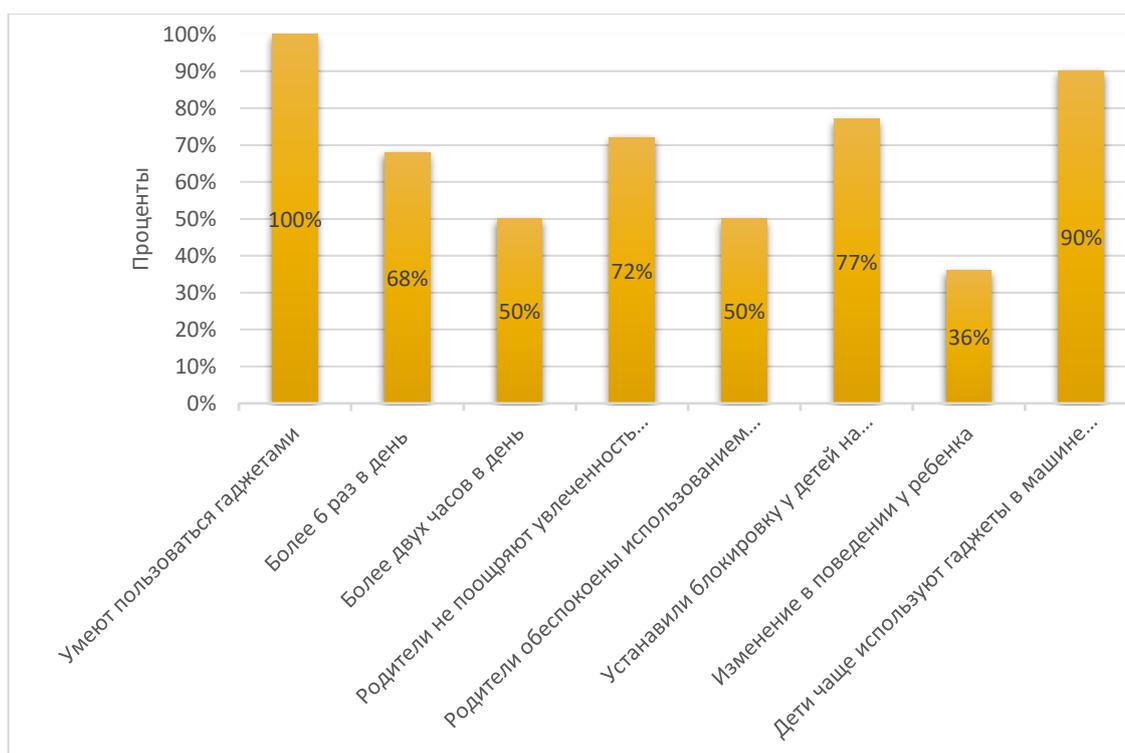


Рисунок 2. Результаты исследования, направленные на выявления наличия гаджетозависимости у воспитанников

Отчет показывает, что родители осознают существующую проблему потенциальной зависимости их детей от гаджетов и заинтересованы в решении этого вопроса. Из данных исследования вытекает несколько мер, которые могут способствовать предотвращению развития гаджетозависимости среди дошкольников:

- Необходимо организовывать информационные встречи с родителями для обсуждения последствий гаджетозависимости и способов ее предупреждения.

- Родителям следует усилить надзор за использованием электронных устройств их детьми и ограничить время, которое малыши проводят в компьютерных играх.

- Рекомендуется применять методику переключения внимания ребенка с электронных девайсов на трудовые, развивающие занятия, спорт, общественную и творческую деятельность.

– Вводить разумные ограничения на использование игр на гаджетах.

Особое внимание следует уделить детям из группы высокого риска, которые нуждаются в дополнительной социально-педагогической и социально-психологической поддержке. Без соответствующих мер дети могут столкнуться с проблемами социальной адаптации и отчуждением от семьи и образовательного процесса.

2.2. Разработка и реализация комплекса мероприятий по профилактике гаджетозависимости у дошкольников

Целью является создание и внедрение набора профилактических мер против формирования зависимости от гаджетов у дошкольников. Следующие задачи были определены для достижения этой цели:

- Организация образовательных сессий для малышей о том, что такое гаджетозависимость, ее пагубные последствия и вред;
- Выяснение уровня осведомленности детей и их родителей о правилах безопасного взаимодействия с гаджетами и интернетом;
- Осведомление родителей о причинах возникновения и возможных последствиях зависимости их детей от электронных устройств;
- Обучение детей ценному и эффективному способу проведения свободного времени без привязки к гаджетам.

Актуальность этих действий подтверждается исследованием, проведенным в старшей подготовительной группе, которое выявило, что 41% детей не подвержены риску развития гаджетозависимости, тогда как оставшиеся 59% либо уже демонстрируют увлеченность гаджетами, либо сталкиваются с риском появления зависимости, либо уже испытывают эту проблему. Оттого был предложен и разработан комплекс мер, который предназначен для реализации в детских образовательных учреждениях с целью предотвращения зависимости от гаджетов среди дошкольников.

Этапы исследования:

1 этап февраль 2024 год – изучение теоретических аспектов гаджетозависимости у детей дошкольного возраста, определение методов и выборки плана мероприятий профилактики зависимости.

2 этап февраль-май 2024 года – организация плана проведения мероприятий, направленных на профилактику гаджетозависимости у детей дошкольного возраста.

3 этап май 2024 года – формулировка выводов, оформление ВКР.

Методы:

- Изучение и анализ материалов по данной проблеме.
- Разработка памятки и брошюры для родителей и педагогов.
- Опрос и анкетирование.

Формы работы: беседы, консультации, ролевые игры, круглый стол, конкурсы, опрос, анкетирование, показ видеоматериалов, раздача памяток и брошюр.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня гаджетозависимости у дошкольников в старшей подготовительной группе;
- осознание у детей и родителей значимости проблемы безопасности детей, находящихся в гаджетах и интернете;
- формирование у детей правильной и адекватной позиции по проблеме гаджетозависимости;
- формирование значимых социальных качеств и умений с целью приобретения нового социального опыта;
- создание психологически комфортных и благоприятных условий для взаимодействия с детьми;
- предотвращение развития зависимости от гаджетов у детей, находящихся в зоне риска.

Оценка результатов:

В начале и в конце пройденного профилактического мероприятия с детьми и родителями проводится анкетирование, опросы, отзывы и примечания, проведение анализа полученных результатов, корректировка мероприятия с учётом анализа.

Для снижения уровня и предотвращения гаджетозависимости у дошкольников была проведена работа, направленная на профилактику гаджетозависимости у детей дошкольного возраста.

Дошкольники старшей подготовительной группы: 6-7 лет.

Содержание мероприятий, игр и занятий, которые входят в общую систему профилактической работы, представлены ниже.

План мероприятий представлен в таблице 6.

Таблица 6

План мероприятий, направленных на профилактику
гаджетозависимости

Дата	Название мероприятия	Ресурсы	Ожидаемые результаты
1	2	3	4
Февраль	Родительское собрание на тему «Гаджетозависимость»	Презентация с результатами исследования и информацией о гаджетозависимости.	Заинтересованность родителей данной темой. Понимание проблемы гаджетозависимости у детей. Понимание мер, которые необходимо предпринимать для профилактики гаджетозависимости. Изучение памятки и внедрение ее в свою жизнь.
Март	Мероприятие «Гаджеты – польза или вред?».	Источники информации о гаджетозависимости, канцелярские принадлежности.	Предотвращение развития гаджетозависимости у детей в зоне риска. Снижение уровня гаджетозависимости у детей старшей подготовительной группы.

Окончание Таблицы 6

1	2	3	4
Апрель	Беседа с родителями и детьми «Альтернатива».	Источники информации о гаджетозависимости (статьи, интернет, книги).	Понимание, что пользование гаджетов в меру, вреда не несет. Снижение уровня зависимости от гаджетов у детей подготовительной группы.
Апрель	Театрализация с детьми Игры «Для совместного досуга»	Задания и оборудование	Повышение уровня познавательной сферы у детей дошкольного возраста. Развитие коммуникативной сферы у детей подготовительной группы. Развитие творческого мышления, мелкой моторики. Укрепление межличностных взаимоотношений и умение работать в команде. Предотвращение развития гаджетозависимости у детей в зоне риска. Снижение уровня гаджетозависимости у детей старшей подготовительной группы
Май	Беседа «Учимся составлять план на день?». Творческая деятельность «Составление своего распорядка дня».	Задания и оборудование	Научиться грамотно распределять свои планы. Освоение самоконтроля у ребенка при использовании гаджетов. Избежание неконтролируемого использования телефонов, планшетов, приставок.

Содержание комплекса мероприятий

Цель: профилактика зависимости от гаджетов у детей дошкольного возраста.

Участники: старшая подготовительная группа, 22 ребенка, 12 девочек и 10 мальчиков.

Описание мероприятия:

Февраль: Родительское собрание на тему «Гаджетозависимость».

Родительское собрание проводится после анкетирования родителей и детей.

Дорогие родители, удобно ли вам, когда ваш ребенок проводит время за гаджетом? Телефоном либо компьютером?

Поднимите руку те, у кого вызывает тревогу то, что ваш ребенок находится не в реальном мире? Каковы причины, долгого времяпрепровождения вашего ребенка в виртуальном мире?

Выделю следующие причины возникновения гаджетозависимости:

- дефицит внимания со стороны родителей;
- отсутствие контроля со стороны родителей;
- неуверенность в себе, низкая самооценка;
- замкнутость ребенка, не умение находить общение со сверстниками.

Давайте отметим плюсы и минусы гаджетов:

Плюсы использования электронных устройств включают образовательные и развивающие возможности, удобство в общении, контроль со стороны родителей, приятное времяпрепровождение и доступ к информационным ресурсам. Однако существуют и отрицательные стороны: деградация зрения, ухудшение осанки, проблемы с речью и возможность развития зависимости.

Родители должны быть осведомлены о последствиях, которые могут возникнуть у детей при чрезмерном увлечении гаджетами:

- Гаджеты могут повлиять на формирование личности ребенка
- Потеря ощущения реальности
- Смещение системы жизненных приоритетов
- Развитие эмоциональной отстраненности, отсутствие эмпатии, склонность к инфантилизму
- Негативное воздействие на физическое здоровье
- Сокращение общения с окружающими
- Отсутствие хобби и интересов
- Недостаточно развитые навыки коммуникации.

Симптомы компьютерной зависимости у ребенка могут проявляться как:

- Утрата интереса к разнообразным активностям,
- Преимущественное проведение свободного времени за гаджетом,
- Склонность к обману ради доступа к устройству,
- Нервное поведение при ограничениях использования гаджетов, включая раздражение, обиды, грубость, слезы,
- Привычка к приему пищи во время использования электронных устройств,
- Стремление к гаджету с ранних утренних часов.

Советы для предупреждения развития компьютерной зависимости у детей:

- Воспитайте в ребенке понимание, что компьютер является инструментом, а не альтернативной реальностью,
- Замените времяпрепровождение за устройствами на семейные мероприятия, походы, пикники, настольные игры, спортивные секции или кружки творчества. Приглашение друзей ребенка в дом поможет укрепить его социальный круг,
- Имейте в виду, что не все компьютерные игры негативно влияют на развитие: многие обладают обучающим и развивающим потенциалом. Если ребенок увлечен компьютерным миром, стоит сокращать время игры не внезапно, а постепенно.

Рефлексия:

Каковы недостатки использования гаджетов?

Какие признаки зависимости вы заметили у своего ребенка?

Как можно предотвратить или не допустить развитие зависимости?

Родителям предоставляются буклеты и памятки (Приложение Б, В, Г).

В марте планируется мероприятие в актовом зале под названием «Гаджеты: польза или вред?».

Добрый день, участники!

На преамбуле мероприятия участникам предлагается рефлексия:

– Вам предоставлены карточки со смайликами. Выберите и обведите смайлик, который отражает ваше текущее эмоциональное состояние.

Ход мероприятия:

Педагог-психолог: сегодня мы поговорим с вами о зависимости, о том, что это такое. Как вы думаете, что такое зависимость? От чего она бывает?

(Ответы воспитанников)

Я сейчас загадаю загадку, а вы угадаете, о чем пойдёт речь?

Он быстрее человека

Перемножит два числа,

В нём сто раз библиотека

Поместиться бы смогла,

Только там открыть возможно

Сто окошек за минуту

Угадать совсем не сложно, что загадка про...

(Компьютер)

Правильно, это компьютер!

А как часто вы сидите за компьютером, гаджетом? Сколько времени это у вас занимает?

– Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать (приложение 4).

Ответ:

– Родители забирают у мальчика планшет.

Воспитатель:

– Как вы думаете, почему?

Ответы:

– Потому что он слишком долго играл, либо слишком долго смотрел мультики.

Педагог:

Гаджеты прочно вошли в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности информационных ресурсов безграничны. Назовите возможности гаджетов.

Ответы:

- Играть в интересные и познавательные игры.
- Смотреть любимый мультик.
- Общаться.
- Учиться.

Педагог:

Однако люди, которые бесконечно сидят в гаджетах в поисках чего-либо. Они не представляют уже свою жизнь без этого, они зависимы.

Это люди, зависимые от гаджетов.

Воспитанник читает стихотворение:

Я знаю, в гаджете каждом живёт
Живой, настоящий гаджетный кот.
Мурлычет, фырчит и когтями скребёт,
Мы это отчётливо слышим.
Не знает покоя гаджетный кот,
Пытаясь добраться все дни напролёт
До вкусной компьютерной мыши.

Педагог:

- Дети, а как же вы относитесь к играм?
- Какие игры вы знаете?

Существует мнение у родителей, что для избавления от гаджетозависимости достаточно отобрать у ребенка любимый гаджет, после чего зависимость уйдет. К сожалению, это не совсем так – или даже часто совсем не так. Психологическая зависимость от гаджетов - весьма серьезная

проблема и от нее невозможно избавиться, просто «перекрыв доступ» к игрушке. Наоборот, таким образом можно только усугубить ситуацию, довести человека до стресса – ибо фактически мы вырываем человека из его привычной «среды обитания».

В течение нескольких минут воспитатель и дети обсуждают следующие вопросы:

– Как Вы думаете, зависит от ваших родителей, будете ли вы подвержены зависимости от гаджетов или это зависит от самого человека?

– Часто ли ваши родители в телефоне?

– Как Вы думаете подвержены ли вы зависимости?

«Рисунки» (Визуализация представлений детей о гаджетозависимости)

Все ребята делятся на две группы. Первой группе предлагается нарисовать человека, не зависимо от гаджетов, а второй группе - зависимо. Потом идёт обсуждение, в чём между рисунками разница.

Педагог-психолог:

Теперь давайте посмотрим какие могут быть симптомы компьютерной зависимости.

Они могут быть психические, социальные, духовные и физические

Признаки зависимости:

Ребенок ест, готовит уроки с гаджетом. Приходит домой, и сразу к гаджету. Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось). Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если гаджет сломался. Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за гаджетом.

Педагог:

– Как вы думаете есть ли у вас зависимость от компьютера?

Апрель: беседа с родителями на тему «Альтернатива».

Беседа «Альтернатива». Беседа проводится с родителями. Вводится информация, о значении слова «альтернатива». Предлагаем родителям

подобрать для детей занятие, которое будет созвучно с причиной зависимости. Если ребенок увлекается «шутерами(стрелялками)», можно отправиться в выходной день в тир в кругу родных, либо же поиграть в пейнтбол или пройти интерактивный квест, если говорить о образовательном учреждении, можно сыграть в ролевую игру «Казачьи-разбойники». Ребёнок должен почувствовать себя героем, которого он выбирает, играя в гаджет.

Желательно, чтобы совместный досуг стал традицией. С детьми также, можно сходить в цирк, в театр, в музеи и на концерты, чтобы интернет не заменил впечатлений от настоящей жизни. Понятно, что у родителей не всегда хватает времени, однако есть ли в нашей жизни что-то важнее, чем дети.

Апрель: театрализация с детьми, игры для совместного досуга.

Дети, предлагаю вам совершить путешествие в страну гаджетов и электроники, вместе с нами.

Прошу взять каждому билет из моей корзинки и занять свое место. (Дети вытягивают из корзинки листик с номером и садятся на место со своим номером)

Итак, мы поехали!

И мы с вами приехали в город Компьютеров.

Этот город небольшой: здесь всего два района. Они так и называются Полезный и Вредный. Куда направимся сначала? (ответ детей)

(Полезный)

Как вы думаете, что мы узнаем здесь нового? с чем мы познакомимся в этом районе?

Хорошо, поехали. Здесь все дружные и играют вместе. Давайте с кем-нибудь поговорим (бабушка, два мальчика, девочка, кого выберете?)

– Здравствуйте, бабушка. Как Ваши дела?

– Здравствуйте, дети. Ах, мне Вам столько нужно рассказать. 26 лет назад 11 июня...это был вторник, слепила я как-то ровно 55 пельменей. Ко мне заглянули мои внучки и съели 50 штук. 2 отдала своему коту Бобу. А 20 лет

назад я начала читать очень интересную книгу Компьюно Микаело «Компьютерщики». Там 103 страницы, а остановилась я на 86. И тогда ее попросила мой друга Влад, прочитал до конца, потом Даня, потом Нина....

– Ого, бабушка, сколько Вы всего помните! Как Вам это удается?

– Так у нас тут все такие. Мы можем хранить очень много информации. Мы многое помним: что вчера, что позавчера, даже что 50 лет назад случилось.

– Спасибо, бабушка, но, к сожалению, нам пора. До свидания!

(Два мальчика)

– Здравствуйте, ребята! Чем вы занимаетесь?

– Здравствуйте, мы играем. Вот гоняем мяч. Мы никогда не расстаемся. Все знаем друг о друге и даже наперед.

– Как это?

– А вот так! Мы каждый день разговариваем друг с другом, рассказываем новости, обсуждаем, что будем одевать, ведь на улице холодно, анекдоты рассказываем, слушаем вместе музыку и смотрим смешные видео. В общем, мы лучшие друзья!

– Ого, да это же здорово!

– Конечно, здорово! У нас все тут такие, много разговаривают друг с другом и никто никого не забывает.

– Спасибо, ребят. Мы последуем Вашему совету!

(девочка)

– Здравствуй, девочка! Зачем тебе столько книг?

– Здравствуйте! Я очень люблю читать и много всего знаю. Каждый день я прочитываю новую книгу, чтобы что-то узнать интересное. Например, вы знали, что в нашем городе ровно 26583 человека?

– Ого, такая точная цифра, откуда ты знаешь?

– Так я же сказала, что много читаю. Вот прочитала книгу «Статистика Компьютера». А еще, вы знали, что есть такой фрукт, который размером с крошечного муравья и называется он семянка.

– Нет, мы не знали. Ты, наверное, хорошо учишься?

– Конечно, мы все тут такие: никогда не видели оценок ниже 5.

— Нам бы так. Спасибо девочка, нам пора!

А теперь дети пора нам посетить и другой район, Вредный.

(Вредный)

Итак, мы приехали с вами во Вредный район.

Ой, что это? Почему тут так грустно и хмуро, везде грязь, люди какие-то неприятные и злые... давайте пообщаемся с ними и спросим, почему они такие (на выбор мужчина, мальчик, дедушка)

(дедушка)

–Здравствуйте, дедушка, как Ваши дела?

– Здравствуйте, а вы где?

– Дедушка, мы прямо перед Вами стоим, Вы нас что, не видите?

– Ох, не вижу совсем...

– Да как же так?! У Вас такие большие очки, а Вы не видите нас?!

– Да они уж как 60 лет не помогают...Совсем зрение потерял. Да тут все такие...очень плохо видят...

- Так нельзя! Надо беречь свое зрение!

- А зачем? Так хорошо, когда все перед глазами расплывается...

- Мы так не думаем! Здоровья Вам, дедушка.

-Спасибо, ребят!

Странно и грустно как-то, ну давайте еще поговорим с кем-нибудь...

(Мальчик)

– Здравствуй, мальчик! Почему ты не сможешь котика слезть с дерева?

– Ха-ха, да пусть сидит! Он сидит там мяукает, а меня это раздражает, пусть только попробует слезть, а его еще палкой обратно загоню!

– Так нельзя! Ребята давайте поможем котика слезть (да)

(Сняли кота с дерева)

– Мальчик, почему ты такой злой?

– Так это прикольно! У нас тут все такие. Ходишь, пугаешь всех, а они тебя боятся! Ха-ха.

– Мы так не думаем! Нам уже пора, до свидания!

Да уж, чем дальше, тем все хуже и страшнее...

(Мужчина)

– Здравствуйте! Почему Вы такой напряженный?

– Здравствуйте! Там за мной монстры гонятся!

– Да Вы что?! Нет там никого!

– Бегите, я вас защищу! Там зомби за вами стоят еще!

– Да нет никого здесь, только мы!

– Где мой меч? Вот он!

– Но мы ничего не видим.

– Он только у настоящих рыцарей появляется. Надо позвать свою команду!

– Команду? И они все рыцари?

– Не совсем, кто-то стражи, кто-то бойцы, а к кому-то я лечится хожу.

Весь наш район — это команда! Что же вы стоите, бегите!

– Хорошо, до свидания!

Очень-очень странный какой-то...

Ребят, Вам понравился район? А люди? Почему?

Подведение итогов:

К сожалению, нам пора уезжать. Поехали!

Понравилась поездка? Куда мы ездили? (в страну гаджетов в город Компьютер). Что вы узнали нового из поездки? (Мы видели много разных людей, и каждый нам показал, чем полезен и вреден компьютер). Хорошо! Давайте подведем итоги.

Какие плюсы занятий за компьютером вы можете назвать? (вырабатывается память, получение знаний, способ проведения свободного времени и общения)

Прекрасно! А какие минусы вы можете назвать? (потеря зрения, злость, плохое поведение, нарушается психика, уход в игру «с головой»)

Закрепление, что усвоили:

Давайте с вами поиграем в игру, которая так и называется «Плюс и минус»

Прошу вас встать. Я буду называть различные стороны использования компьютера, а вы, если считаете это плюсом, то хлопаете, если минусом-топаете.

– Возможность общения на разных расстояниях, находить друзей в разных городах и странах;

– Ухудшение осанки;

– Уменьшение физических нагрузок;

– Доступ к разнообразной информации;

– Ухудшение зрения;

– Сохранение важной информации;

– Повышение нервозности;

– Разные виды проведения свободного времени;

– Перенесение игры в реальную жизнь;

– Ночные кошмары.

Игры для совместного досуга:

Играть можно не только в гаджеты, существует множество интересных игр помимо телефона, которые развивают физически и улучшают память и логическое мышление. Было время, когда не было гаджетов, и у наших бабушек и дедушек было много разных игр на природе, спортивные игры. Мы сейчас с вами поиграем в различные игры, не связанные с гаджетами.

Игра «Крокодил или Загадки по картинкам»

Всем детям выдаётся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый ребенок по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие

отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

Игра «Правда – ложь»

Направлено на развитие речи и внимания.

Воспитатель просит каждого ребенка по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Смешная Муха» Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Воспитатель бросает мяч любому ребенку и называет предмет. Получивший мяч должен продолжить, словом, которое не сочетается или почти не употребляется с данным предметом, а затем называет новое слово(предмет) и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

Упражнение физ-минутка

– Встаньте рядом друг с другом, повернитесь и возьмите друг - друга за руки - и..., улыбнитесь!

– Что вы испытали, проделав такое упражнение?

– Какие ощущения вы получите от такого упражнения с гаджетом?

Май: беседа «Учимся составлять план на день». Творческая деятельность «Составление своего распорядка дня».

На данном занятии дети описывают распорядок своего дня. После чего, происходит обсуждение, насколько время детьми используется продуктивно, насколько они успевают сделать то, что запланировано. Каждый ребенок оценивает, насколько продуктивно умеет распоряжаться свободным временем.

Дети, используя краски и карандаши рисуют свой распорядок дня, внося в него три важные дела в день.

После все проговаривается и анализируется, подводятся итоги.

В конце, подводя итоги, раздаются листочки, дети их разрисовывают и вместе с педагогом составляют правила правильного использования гаджетов.

- Делать перерыв сидя за гаджетом, отвлекаясь на гимнастику.
- При слабом зрении сидеть нужно только в очках.
- Соблюдать правильную рабочую позу.
- Не сидеть за гаджетом в темноте.
- Не играть и не смотреть мультфильмы лёжа на животе.
- Не использовать гаджет перед сном.
- Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см).
- Не есть за гаджетом.
- Следить за содержанием программ, мультфильмов и игр.

2.3. Анализ комплекса мероприятий по профилактике гаджетозависимости у дошкольников

Анализируя результаты, можно сделать выводы, что после проведения комплекса мероприятий, направленных на профилактику гаджетозависимости, нами было проведено повторное тестирование по выявления гаджетозависимости у детей дошкольного возраста.

Рассматривая результаты повторного анкетирования, представленные в таблице 7, мы можем сделать выводы, что высокого уровня увлеченности гаджетозависимости у детей дошкольного возраста в старшей подготовительной группе выявлено не было.

Вторичные результаты анкетирования дошкольников старшей группы

Имя	Общее количество баллов	Уровни гаджетозависимости
Ребенок 1	22	Н/Р
Ребенок 2	62	С/У
Ребенок 3	26	Н/Р
Ребенок 4	20	Н/Р
Ребенок 5	30	Н/Р
Ребенок 6	41	Р/Р
Ребенок 7	45	Р/Р
Ребенок 8	34	Н/Р
Ребенок 9	64	С/У
Ребенок 10	48	Р/Р
Ребенок 11	18	Н/Р
Ребенок 12	68	С/У
Ребенок 13	68	С/У
Ребенок 14	58	Р/Р
Ребенок 15	12	Н/Р
Ребенок 16	52	Р/Р
Ребенок 17	48	Р/Р
Ребенок 18	60	С/У
Ребенок 19	32	Н/Р
Ребенок 20	63	С/У
Ребенок 21	26	Н/Р
Ребенок 22	73	С/У

Условные обозначения:

Н/Р-нет риска

Р/Р-риск развития

С/У -стадия увлеченности

В/У-высокий уровень увлеченности.

В результате анализа вторичных данных было выявлено, что 41% детей не подлежат опасности стать зависимыми от гаджетов. Около 32% малышей находятся на этапе заинтересованности электронными устройствами и способны регулировать время, проведенное за их использованием, а также самостоятельно переключаться на другие виды активности. В то же время у 27% ребят существует риск развития гаджетозависимости; эти дети уделяют электронным устройствам все больше внимания, игнорируя семейные задачи,

игровую активность и общение с друзьями, им сложно самим остановиться от просмотра мультфильмов или игр на гаджетах.

На повторном этапе опроса зависимых от гаджетов детей обнаружено не было, что может быть следствием активного интереса и участия в превентивных мероприятиях со стороны родителей, педагогов и самих детей. Результаты исследования представлены на рисунке 3.



Рисунок 3. Повторные результаты исследования, направленные на выявления наличия гаджетозависимости у воспитанников

Подобные результаты также указывают на то, что родители обладают способностью самостоятельно решать возникающие проблемы, связанные с частым использованием детьми электронных гаджетов.

Можно сделать следующие выводы, хорошие результаты были достигнуты благодаря лично-ориентированному подходу к каждому ребенку, при взаимодействии педагогов детского учреждения и родителей, включение различных видов деятельности в учебно-воспитательный процесс, уделялось большое внимание индивидуальным формам работы с детьми.

Также, получив обратную связь от родителей на конец мероприятия, выяснилось, что работа по разработке комплекса мероприятий и ее реализация прошла организованно, интересно и информативно. В ходе мероприятия

взаимоотношения были, добрыми и организованными, дети рассказывали о своих увлечениях, играх, привычках, под конец самого мероприятия, они знали, какую пользу и вред несут гаджеты, какие бывают вредные привычки, последствия и зависимости.

Вдобавок, педагоги повысили свой уровень профессиональных компетенций в вопросе информационного воспитания детей, узнали и выявили проблемы взаимодействия детей с информационными технологиями, нашли альтернативные способы времяпрепровождения детей, поощряли детей за активность, уверенность, самостоятельность и творческую деятельность. У родителя, в свою очередь, появилось осознание возможных проблем со здоровьем в связи с длительным использованием гаджетов. Появилось понимание разумного использования современных технологий, для развития речевых, интеллектуальных, творческих, спортивных способностей ребенка.

Также, родители запомнили два самых важных минуса информационных технологий, это малоподвижный образ жизни, снижение фантазии и творческой активности ребенка и самое важное это, задержка речевого развития, гаджеты с самых малых лет могут стать причиной задержки речевого развития, дети начинают поздно говорить, плохо говорят, их словарный запас беден. У детей мы поспособствовали развитию коммуникативных умений в игровой деятельности, повысили уровень профессиональных компетенций на тему новых цифровых технологий. Дети принимали активное участие в проектной деятельности.

Вывод по Главе 2

Вторая Глава данной работы посвящена разработке и реализации мероприятий, направленных на психопрофилактику зависимости от гаджетов у детей дошкольного возраста, подготовительной группы. Исследование проводилось в ДООУ города Краснодара. В исследовании приняли участие 22 воспитанника, данного образовательного учреждения.

В качестве основных методов исследования была применена тестовая методика С.А Кулакова и опрос.

Основываясь на первичных результатах исследования, можно сделать вывод, что 27% детей сталкиваются с риском формирования зависимости от гаджетов, 23% прошли через стадию увлечения, 9% демонстрируют реальную зависимость, в то время как у 41% таких тенденций выявлено не было. Анализируя данные анкетирования родителей, мы замечаем, что родители осознают существующую проблему потенциальной зависимости их детей от гаджетов и заинтересованы в решении этого вопроса.

После осуществления мероприятий, направленных на борьбу с гаджетозависимостью, были проанализированы результаты повторного исследования. В нём было выявлено, что 41% детей не подвержены риску развития зависимости от гаджетов. 32% детей находятся на стадии активного увлечения техникой, но способны контролировать время, проведенное с устройствами, и без проблем переключаться на иные виды деятельности. Оставшиеся 27% дошкольников попали в группу риска — их времяпрепровождение за гаджетами увеличивается, и они охотнее отдают предпочтение технике, в ущерб семейным обязанностям, ролевым играм и общению с друзьями. При вторичном опросе детей, полностью зависимых от гаджетов, не было выявлено, что свидетельствует о положительном эффекте от участия родителей, педагогов и самих детей в профилактической программе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цифровая эпоха проникла практически в каждый уголок нашего существования, оказывая заметное воздействие на психологические аспекты жизни человека. В этом контексте проблематика зависимости от гаджетов выступает как одна из наиболее значимых современных задач. Это особенно касается детей, в частности дошкольников.

В ходе работы над первыми двумя задачами, которые заключались в анализе сущности феномена гаджетозависимости у дошкольного возраста и выявлении основных причин ее появления, стало ясно, что зависимость от устройств, таких как смартфоны, планшеты и компьютеры, представляет собой социально значимое явление, отражающееся в чрезмерном использовании этих устройств. Одной из главных проблем, возникающих в связи с гаджетозависимостью, является затруднение в социализации ребенка из-за предпочтения виртуального общения реальному, что, в свою очередь, негативно сказывается и на физическом здоровье малышей.

В современном мире родители часто оснащают своих детей мобильными устройствами с различными функциями. Отсутствие достаточного контроля со стороны взрослых и нехватка времени для занятий с ребенком приводят к тому, что малыши становятся все более погруженными в виртуальный мир этих устройств, отвергая альтернативные формы досуга. Эти факторы провоцируют развитие гаджетозависимости у дошкольников.

В качестве профилактических действий понимаются мероприятия, направленные на предупреждение возникновения зависимости от гаджетов. Занимаясь третьей и четвертой задачами, которые включали разработку комплекса профилактических мер и их реализацию с целью снижения уровня зависимости от цифровых устройств среди дошкольников, был разработан ряд методов профилактики. Одним из центральных методов в данном комплексе выступает игровая деятельность.

В роли игры в жизни малышей кроется гораздо больше, чем просто развлечение. Игра служит необъятным полем для изучения окружающего мира, с которой могут возникнуть творческие и образовательные инициативы, а также возможность отработки вариантов поведения в различных жизненных сценариях. Современные учебные заведения все чаще акцентируют внимание на активации учебно-воспитательной работы, прибегая к играм как к эффективному инструменту обучения.

Из этого следует, что в учреждениях образования недостаточно внимания уделяется профилактике зависимости от электронных устройств среди учащихся, несмотря на осознание важности этой проблемы со стороны учителей и родителей. Проведение соответствующих мероприятий имеет разрозненный характер, за год организуются лишь отдельные лекции или диалоги на тему гаджетозависимости, и отсутствует комплексная программа по ее предотвращению. В течение предыдущего учебного года было замечено всего две тематические беседы с детьми, посвященные проблеме зависимости от гаджетов.

При решении четвертой и пятой задач, которые включали в себя выбор и реализацию мероприятий для уменьшения гаджетозависимости у дошкольников, исходя из первоначальных результатов исследования, осуществленного в подготовительной группе дошкольного образовательного учреждения, были получены следующие данные:

- У 41% детей не наблюдается риска появления зависимости от гаджетов;
- 23% воспитанников проявляют повышенный интерес к электронным устройствам;
- 27% опрошенных дошкольников входят в группу, у которой есть риск развития гаджетозависимости;
- У 9% детей была выявлена явная зависимость от гаджетов.

Был проведен опрос родителей для определения уровня зависимости их детей от электронных устройств. Результаты показали, что все дети владеют навыками использования гаджетов в ежедневной жизни. Большинство детей, по словам родителей, обращаются к электронным устройствам более 8 раз в день, и в среднем проводят с этими устройствами от одного до двух часов ежедневно. При этом родители, в основном, не поддерживают страсть детей к гаджетам, и половина опрошенных выразила беспокойство относительно использования детьми этих устройств. У 80% детей родители установили ограничения на доступ к нежелательным интернет-ресурсам.

После осуществления ряда превентивных мероприятий, направленных на борьбу с гаджетозависимостью, были проанализированы результаты повторного исследования. В нём было выявлено, что 41% детей не подвержены риску развития зависимости от гаджетов. 32% детей находятся на стадии активного увлечения техникой, но способны контролировать время, проведенное с устройствами, и без проблем переключаться на иные виды деятельности. Оставшиеся 27% дошкольников попали в группу риска — их времяпрепровождение за гаджетами увеличивается, и они охотнее отдают предпочтение технике, в ущерб семейным обязанностям, ролевым играм и общению с друзьями. Для этих детей сложно самостоятельно прекратить смотреть мультфильмы или заниматься на гаджетах. При вторичном опросе детей, полностью зависимых от гаджетов, не было выявлено, что свидетельствует о положительном эффекте от участия родителей, педагогов и самих детей в профилактической программе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев А.С. Интернет-аддикция как форма зависимого поведения // Социальная педагогика. 2010. №6. С. 115–118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-formy-proyavleniya-i-podhody-k-reabilitatsii/viewer> (Дата обращения: 04.03.2024).
2. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты интернет зависимости // Национально психологический журнал. 2016. №2. С. 1–3. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/> (Дата обращения: 05.03.2024).
3. Васильева Е.В. Компьютерная зависимость подростка как социально – педагогическая проблема / Психолого – педагогический журнал ГАУДЕАМУС, 2016 Т. 15. № 2. С. 322–383.
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. СПб., 1997. 224 с.
5. Гоман В.А., Гефнер О.В. Современная молодежь и компьютерная зависимость // Электронный научно – методический журнал Омского ГАУ. 2018. № 5.С. 1–45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-molodezh-i-kompyuternaya-zavisimost/viewer> (Дата обращения: 09.03.2024).
6. Зыков О.В. Психологическое тестирование. Диагностика и прогнозирование отклоняющегося поведения подростков в образовательной среде: Учебно-методическое пособие. М., 2012.144 с.
7. Змановская Е.В., Девиантология : Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2013. 288 с.
8. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психологический журнал. 2009. №1. С. 94–102.
9. Кулаков С.А. Основы психосоматики. СПб., 2003. — 288 с.

10. Корытникова Н.В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Социологические исследования. 2010. № 6. С. 34–39.
11. Лопеш Э.А., Передерий Н.А. Исследование интернет – зависимости среди школьников // Научная психология. 2014. №11. 1243 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-internet-zavisimosti-sredi-shkolnikov/viewer> (Дата обращения: 11.03.2024).
12. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. М., 2017. 92 с.
13. Лямина Л.В. Формирование способности к разрешению конфликтов у детей младшего школьного возраста // Педагогика и психология., 2009. № 4 (6). С.939–943.
14. Мальков О.А., Антонов О.В., Андреева Ф.А. Субъективная оценка школьниками безопасности влияния компьютера на их досуг и здоровье // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2015. №4 (37). С. 53–59. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnaya-otsenka-shkolnikami-bezopasnosti-vliyaniya-kompyutera-na-ih-dosug-i-zdorovie/viewer> (Дата обращения: 15.03.2024).
15. Медведева И.Я., Шишова Т.Л. Ребенок и компьютер., 2013–320 с.
16. Мертенс В. Ключевые понятия психоанализа. СПб., 2011. 383 с.
17. Новикова О.Н. Виртуальная игра как средство формирования личностной идентичности детей и подростков / Педагогическое образование в России. 2014., С.146 –151.
18. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. М., 2005. 44 с.
19. Солдатова Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М., 2017. 375 с.
20. Селиверстова Н.А. Информальное образование: результаты качественного исследования /Знание. Умение. 2018. №3 С. 112–122.

21. Сухомлинский В.А. Школа и природа / Педагогика: научно-теоретический журнал. 2007. №8. С.28–37.
22. Титова В.В., Катков А.Л., Чугунов Д.Н. Интернет – зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике. 2014. Т. 5 № 4. С. 132–139.
23. Федоров А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. 2019. №5. С. 785–789.
24. Эриксон Э.Г. Детство и общество. СПб., 2019. 448 с.
25. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск., 2016. 193 с.
26. Яньшин П.В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. СПб., 2014. 365 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Мой ребенок и гаджеты»

1. Умеет ли ваш ребенок пользоваться гаджетами? а) Да б) Нет
2. Как часто в течение дня ребенок сам проявляет интерес к гаджетам?
а) 2-3 раза б) 6-7 раз в) Не проявляет
3. Сколько времени ребенок проводит за гаджетами? а) 20 минут б) 1-1,5 часа в) более 2 часов
4. Как ребенок проводит время за гаджетами? а) Игры б) смотрит мультфильмы в) развивающие приложения
5. Поощряете ли вы увлеченность детей гаджетами? а) Да б) Нет

_____ (обоснуйте ответ)

6. У вас есть беспокойство по поводу использования гаджетами вашего ребенка? Какие?

7. Какие меры по информационной безопасности вашего ребенка вы предпринимаете?

8. Какие изменения в характере и поведении произошли у вашего ребенка после начала использования гаджетов?

9. Где ваш ребенок пользуется гаджетами больше всего?



Памятка для родителей

1. Создайте совместно с ребенком правила использования гаджетов и требуйте их исполнения;
2. Покажите ребенку, что все ограничения вы вводите не потому, что вам так хочется, а потому, что вы беспокоитесь о его безопасности и здоровье;
3. Не забывайте интересоваться тем, чем занимается ребенок, проводя время за гаджетом;
4. Настройте блокировку входа на сайты с возрастным ограничением;
5. Предупредите ребенка о том, что в сети он может встретиться с опасным контентом;
6. Следите за своим поведением в присутствии ребенка. Будьте положительным примером.
7. Проводите как можно больше времени вместе с ребенком;
8. Если у ребенка нет хобби, то помогите ему его найти;
9. Разговаривайте с ребенком о его переживаниях и проблемах;
10. Станьте другом для своего ребенка.



Памятка для родителей



Брошюра для родителей



БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТА:

- Взгляд должен падать на экран сверху вниз;
- Располагать экран устройства на 40-50 см от глаз;
- Делать перерыв сидя за гаджетом, отвлекаясь на гимнастику.
- Не играть и не смотреть мультфильмы в положении лёжа;
- Своевременно чистить экран.
- Не есть за гаджетом.
- Не сидеть за гаджетом в темноте.
- Следить за содержанием программ, мультфильмов и игр.

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
С ЛЮБОВЬЮ**



СОВЕТЫ, КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ГАДЖЕТА:

1. Следует сделать жизнь ребенка увлекательной и приятной.
2. Предлагайте ребенку совместные развлечения и игры.
3. Заинтересуйте ребенка различными занятиями в кружках или спортивных секциях.
4. Обязательно хвалите и любите своего ребенка.
5. Помните, что зависимость возникает, если ребенку не уделяют достаточного внимания, постоянно критикуют, а дома царит тревожная или конфликтная обстановка.
6. Реально общение невозможно заменить никаким устройством.
7. Не наказывайте и не поощряйте ребенка гаджетами и компьютерными играми.

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ И РАБОТАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Отрегулируйте стул, чтобы вы могли сидеть ровно. Ваша спина должна слегка опираться на спинку стула.
2. Чтобы избежать напряжения плеч, шеи и поясницы, поднимите сиденье стула, чтобы ваши локти были согнуты под углом в 90 градусов, а запястья комфортно лежали на столешнице.
3. Монитор и клавиатуру расположите прямо перед собой. При работе на клавиатуре, расположите ее так, чтобы клавиатура была прямо перед вами.
4. Ваши локти должны быть согнуты и удобно расположены на подлокотниках кресла или же на столешнице.
6. Расположите предметы на своем рабочем столе так, чтобы вы могли дотянуться до нужных вещей, не разгибая локтя. Вещи, которые вы не используете, рекомендуется убрать со стола.
7. Распрямите ноги и удобно поставьте их на твердую поверхность, но не располагайте их согнутыми под стулом.
8. Верхняя часть экрана должна располагаться на уровне ваших глаз. Если вы носите очки, то наклоните экран примерно под тем же углом, под которым вы обычно читаете книгу в очках.
9. Каждый полчаса поднимайтесь со своего рабочего места на несколько минут и делайте небольшую зарядку, чтобы расслабиться и растянуться.

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
С ЛЮБОВЬЮ**





ТАЙНОЕ ПОСЛАНИЕ

любите своего ребенка, каким бы он не был ♥