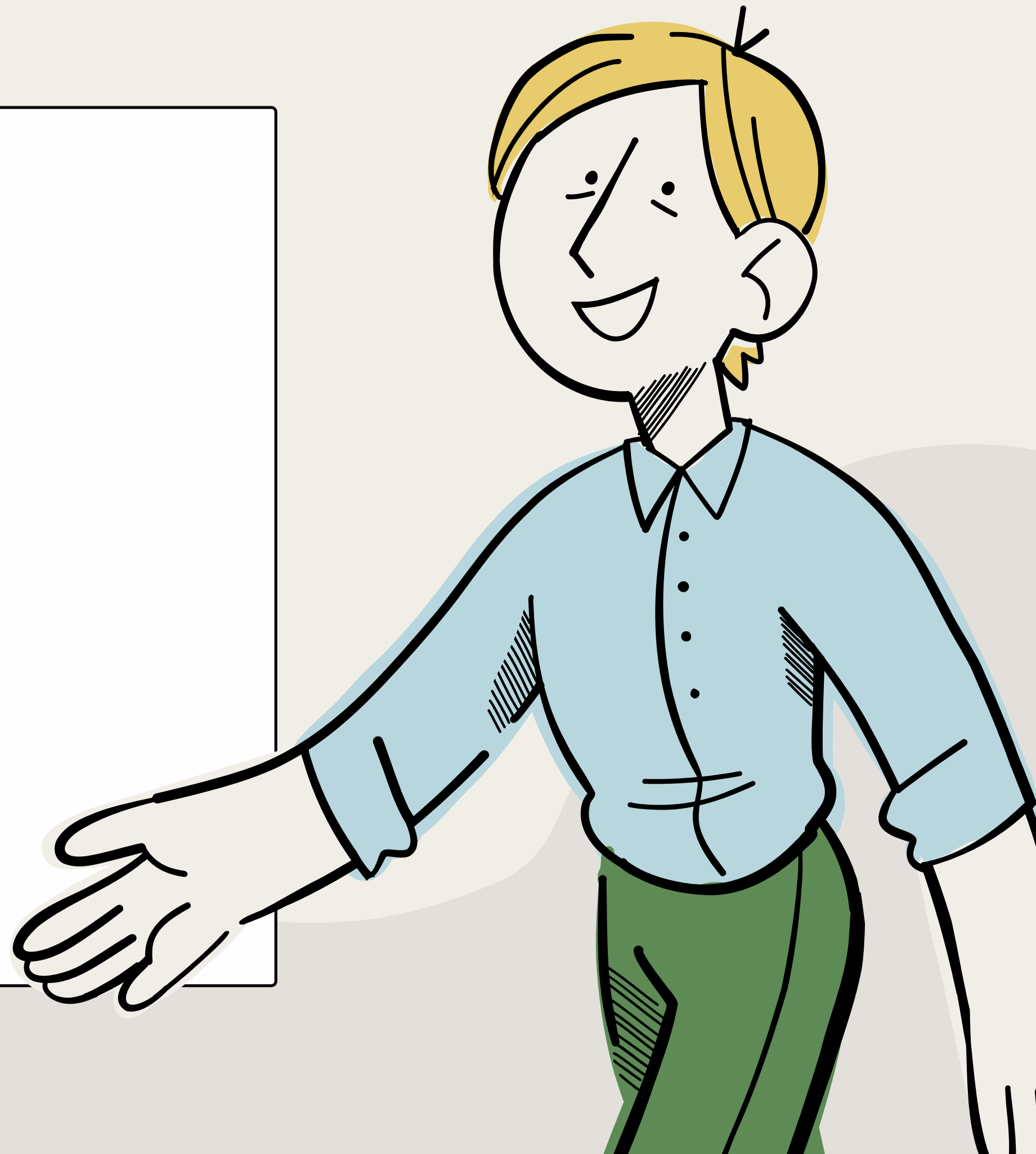


МБДОУ№327

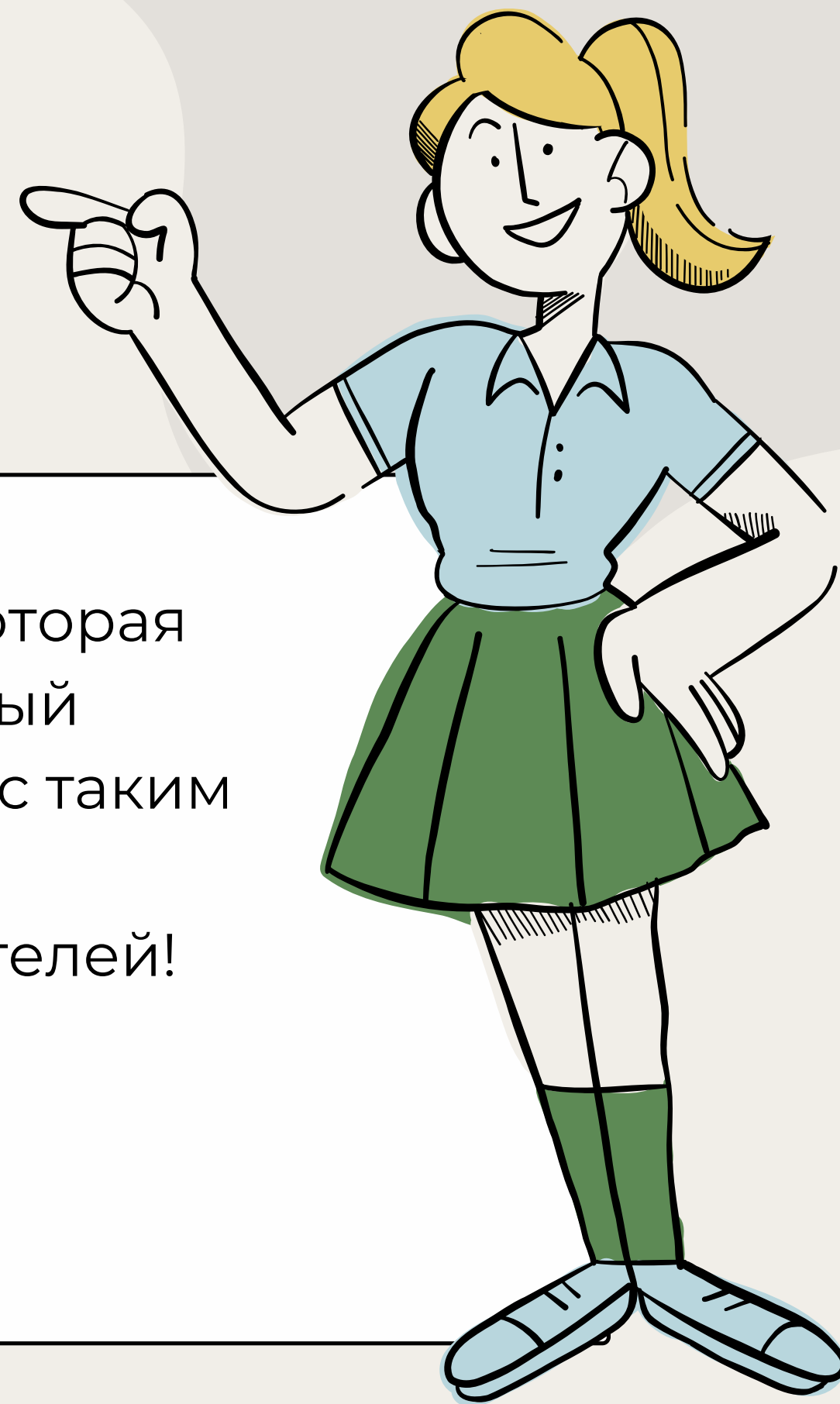
Детская медиазависимость что это и как с ней бороться

Составитель: воспитатель
Макарова О.Л.

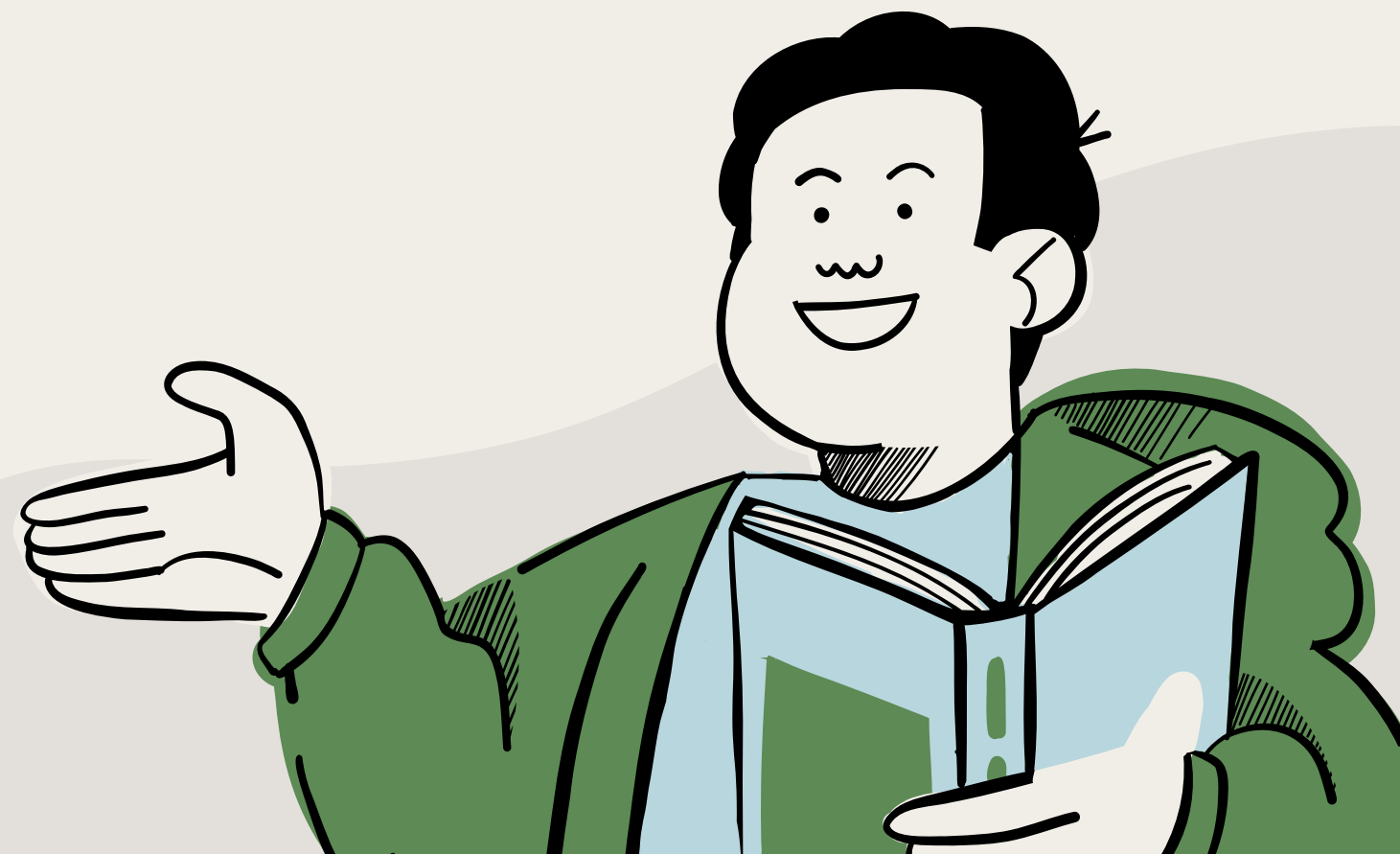


Медиазависимость - именно бесцельное и неограниченное время, проводимое у экрана.

Медиазависимость - это настоящая болезнь 21 века, которая затрагивает как взрослых, так и детей. Но если взрослый может самостоятельно выявить симптомы и бороться с таким типом зависимости, то у детей это происходит бессознательно, и поэтому необходима помощь родителей!



Виды зависимости



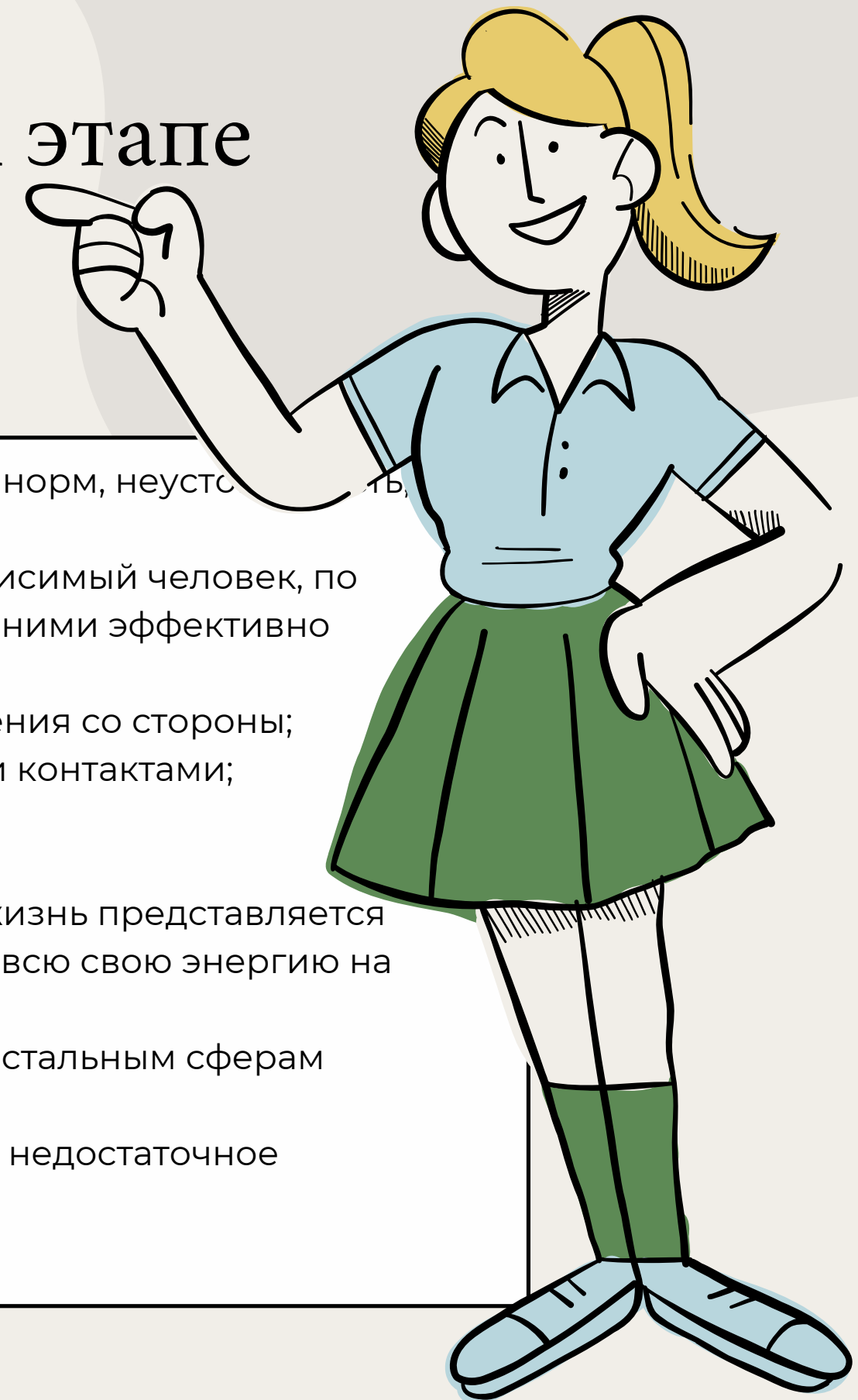
- • зависимость от компьютерных игр (разновидность игромании);
- • зависимость от интернет-контента (так называемый интернет-серфинг — бесцельное блуждание по сайтам, переход от одной гиперссылки к другой);

- • зависимость от виртуального признания (навязчивое отслеживание «лайков» своих фотографий, комментариев);
- • телезависимость (бесцельный и неограниченный во времени просмотр телеканалов, использование телевизионного вещания как фона для других видов деятельности, чрезмерная концентрация на ожидании новых серий фильмов и выпусков передач);

- • мультипликационная зависимость (стремление использовать мультфильмы как единственный вид досуга, чрезмерная концентрация на ожидании новых серий);
- • мобильная зависимость (гиперконцентрация интересов на мобильном телефоне, постоянные звонки и SMS без конкретных целей, блуждание по приложениям телефона).

Зависимый человек обладает рядом особенностей (личностных изменений), которые полезно знать родителям и педагогам, чтобы увидеть на раннем этапе формирование у ребенка зависимого поведения:

- черты незрелости (невыраженность интеллектуальных и духовных интересов, твердых нравственных норм, неуспеваемость, ненасытность, безответственность, чувство «стадности»);
- нестойкость в перенесении трудностей повседневной жизни, уход от принятия решений (однако зависимый человек, по замечанию Г.В. Старшенбаума, часто оптимизирует свои ресурсы в кризисных ситуациях и способен с ними эффективно справиться);
- скрытый комплекс неполноценности, легкая ранимость, неприятие малейшей критики или неодобрения со стороны;
- внешняя активность в социальных отношениях в сочетании со страхом перед стойкими социальными контактами;
- тревожность, склонность к колебаниям настроения;
- стереотипность, повторяемость поведения;
- наличие «синдрома дефицита удовольствия», который проявляется в постоянном ощущении скуки (жизнь представляется серой и однообразной, поэтому такому человеку нужна дополнительная стимуляция, и он направляет всю свою энергию на ее поиск);
- сосредоточенность на той сфере, которая составляет предмет зависимости, и отсутствие интереса к остальным сферам жизни, уход от участия в них;
- нарушение чувства времени, пропуск режимных моментов (в том числе недостаток сна), иногда даже недостаточное внимание своему внешнему виду и личной гигиене.



Внимание!



Эта схема является классической при наблюдении за поведением зависимого человека. Зависимость, как это ни печально, может поражать личность ребенка уже в дошкольном возрасте.

В этом случае родители часто слышат: «Мне скучно!», «Чем мне заняться?», когда ребенка отнимают от любимого занятия (просмотра мультфильмов, компьютерной игры). В момент ограничения периода общения с гаджетом у ребенка могут наблюдаться стресс, приступ агрессии, истерика, среди соматических проявлений — покраснение кожных покровов, головная боль, астматические явления невротического характера.

Родители часто задают вопрос: почему мой ребенок, посмотрев два-три мультика, уже скандалит, когда слышит, что это всё, а другой легко переключается на продуктивные виды деятельности, даже не досмотрев до конца? Кому-то общение с компьютерной игрой интереснее, чем игра со сверстником, а кто-то спокойно заменяет цифровой досуг на любое предложенное родителями дело, вплоть до помощи по дому. Ответить на этот вопрос однозначно довольно сложно. Ведь каждый человек обладает своей степенью «чувствительности» к стимуляторам хорошего настроения — в ад-диктологии это имеет название риск зависимого поведения.

Ученые сходятся во мнении, что
предрасположенность к
зависимому поведению
формируется под действием
следующих факторов:



- • низкая устойчивость к физическим перегрузкам и стрессам;
- • неуверенность в себе, низкая самооценка;
- • трудности в общении со сверстниками, тревожность, напряженность в общении в детском коллективе;
- • стремление к получению новых ощущений, удовольствия, причем как можно быстрее и любым путем;

-
- • избыточная зависимость от чужого мнения, легкая подчиняемость, некритическая готовность подражать образу жизни значимого человека (группы людей);
 - • отклонения в поведении, вызванные травмами мозга, инфекциями либо врожденными заболеваниями, в том числе связанными с мозговой патологией;
 - • непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия;
 - • отягощенная наследственность (зависимое поведение отца или матери, в том числе страдающих алкоголизмом и наркоманией).

Риск формирования зависимого поведения возможен при сочетании нескольких причин, однако, как видим, большинство из них — причины педагогического свойства, зависящие от стратегии воспитания. Следовательно, родители и педагоги, формируя личность ребенка, могут существенно уменьшить риск зависимого поведения еще до того, как ребенок столкнется с возможностью выбора в пользу или против цифрового или медиадосуга как единственной устраивающей его формы организации свободного времени.

