Родительское собрание «Профилактика экранной зависимости у дошкольников»

**Цель:** обратить внимание родителей на необходимость профилактики экранной зависимости у детей для сохранения их психического и физического здоровья.

**Задачи:**

1.Познакомить родителей с причинами и последствиями экранной зависимости у детей.

2. Актуализировать содержание полноценного и качественного общения родителей со своими детьми. Подчеркнуть важность поддержания в семье глубокого эмоционального контакта.

3. Побудить родителей к совместному проведению досуга с детьми.

**Оборудование и материалы**: мяч, листы бумаги или ватмана, восковые мелки, фломастеры, карандаши, таблички, ручки.

**Вступительное слово педагога.**

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы приглашаем Вас принять участие в обсуждении  вопроса: *«Как уберечь детей от****экранной зависимости****»*. В данном случае под **экраном** мы подразумеваем телевизоры, планшеты, различные игровые приставки и прочие гаджеты.

Почему же сегодня дети так «прикованы» к различного рода экранам? Почему родителям так трудно оторвать их от игровых приставок, телефонов, планшетов? Причин много: детское любопытство и любознательность, непосредственность и эмоциональность, стремление ко всему яркому, цветному, движущемуся, занимательному. Но все же среди самых главных причин та, что, к сожалению, сегодня **экран**  часто подменяет собой живое общение ребенка с родными. Мы меньше читаем сказки и другие детские книги, практически перестали петь колыбельные и очень мало играем вместе с детьми или занимаемся спортом. Нам удобно, что ребенок не капризничает, не требует **родительского внимания к себе** и вроде бы узнает с помощью гаджетов что-то новое, приобщается к современной жизни. Но к чему же это может привести?

Дело в том, что подобные занятия вызывают нездоровое стремление к неосмысленному получению большого объема разноплановой информации, постоянной смене впечатлений, что негативно сказывается на нервной системе и поведении ребенка, способствует уходу в виртуальный мир и отрыву от реальности.

По данным Института РАН, более 60% **родителей** проводят досуг с ребенком перед компьютером или телевизором, у каждого десятого ребенка все свободное время проходит у **экрана**. В результате этого у детей возникает особая потребность в **экранной стимуляции**, которая блокирует их собственную деятельность. С появлением **экранной зависимости** ребенок утрачивает способность концентрироваться на каком-либо занятии, теряет интерес к получению той информации, которую дают ему **родители и педагоги**, утрачивает желание овладевать практическими навыками, становится неусидчивым и рассеянным. Привыкнув получать постоянную внешнюю стимуляцию через **экран** или монитор компьютера, такой ребенок плохо читает и с трудом воспринимает информацию на слух.

Особого внимания со стороны взрослых требует увлечение **дошкольников** компьютерными играми с сюжетом. Именно они способны сформировать у ребенка устойчивую психологическую **зависимость** и привести к нарушениям в его психике. Увлекательные, зрелищные, яркие игры оказывают существенное воздействие на эмоциональную сферу, навязчиво вызывая у еще не сформированной личности набор одних и тех же эмоций: часто это желание победить любой ценой, агрессия. Вытесняются позитивные созидательные чувства, а так же сострадание, умение и желание поддержать других, умение договариваться и уступать. Виртуальный мир, насыщенный исключительно острыми впечатлениями, отдаляет и искажает восприятие реальности, приводит к дезадаптации. Желание «пройти через игру» становится чуть ли не смыслом жизни, а победа не всегда подразумевает совершение чего- то важного, доброго, благородного, направленного на благо другим.

Так что же можно сделать, чтобы защитить детей от экранной зависимости? Давайте подумаем об этом вместе!

**Основная часть.**

1. **Упражнение «Альтернатива».** Педагог передает родителям мяч или мягкую игрушку по очереди, они делятся своими мыслями. Педагог записывает идеи родителей на доске или флипчате.

Затем делает вывод о том, что в арсенале каждого родителя есть какое – то умение, какой-то интересный навык, которым он мог бы поделиться со своим ребенком. Кто-то любит читать, кто-то знает интересные игры, кто-то шьет, вяжет, рисует или столярничает, водит машину или хорошо разбирается в ремонте, катается на коньках и многое другое и предлагает выполнить следующее упражнение.

1. **Упражнение «Расскажи и научи».** Педагог просит родителей объединиться в пары и рассказать друг другу о двух своих любимых увлечениях (занятиях, играх). Затем каждый из диады (пары) готовит рекламный плакат о навыках партнера и рекламирует их.

В обсуждении педагог подчеркивает ценность каждого навыка и необходимость эмоционально увлечь, заинтересовать им ребенка, без нажима и давления. Важно умение слушать и слышать ребенка, возможно, и он чему – то научить родителя, какой – то игре, не связанной с гаджетами.

1. **Упражнение « Что любит мой ребенок?».** Педагог проситродителей в тех же парах рассказать об увлечениях своего ребенка, о том, что ему интересно кроме гаджетов, чем он любит еще заниматься.

После обсуждения родитель заполняет таблицу из двух колонок: в одной из них пишется список любимых игр и занятий ребенка, в другой - то, чем они для него полезны, и как взрослый может поучаствовать в них вместе с ребенком. По желанию родителей можно разобрать несколько примеров для всей группы.

**Заключительная часть.**

**Слово педагога.**

Преодоление экранной зависимости, если она уже сложилась, требует от взрослых времени и сил. Промежуточным этапом такого преодоления может  стать переход к прослушиванию аудиокассет и радиопередач. Восприятие историй и сказок на слух связано с большей внутренней активностью, чем восприятие видеоряда, и в то же время не вызывает большого напряжения. Понятно, что чем младше ребёнок, тем легче и эффективнее происходит «отрыв» от экрана.

Для маленького ребёнка до 3-х лет надо просто ограничить доступ к телевизору и другим электронным устройствам. Пульт должен находиться в недоступном для ребёнка месте.  Важно, чтобы **экран** стал источником ярких и полезных впечатлений, а не постоянным фоном жизни. Для этого нужно выбирать фильмы и передачи для ребёнка, размышляя над их содержанием и отвечая для себя на вопросы о том, чему важному они могут научить.  
 Надо помнить, что возрастным особенностям восприятия малышей соответствуют медленный темп видеоряда, чёткая развёрнутая речь героев, доступные и понятные сюжеты, узнаваемые образы и события. Отдавайте предпочтение более коротким видеопрограммам, а не серийным мультфильмам, хотя есть очень добрые, обучающие верному, этичному поведению сериалы, например, «Лунтик». Если это Вы показываете ребенку видеофильм (диск), желательно несколько раз повторить его, причём первый раз лучше смотреть с ребёнком вместе, помогая ему понять происходящее, комментировать и объяснять не слишком понятные трудные места.

После просмотра полезно вернуться к увиденному, и проиграть с подходящими игрушками сюжет фильма:  повторить реплики персонажей, воспроизвести их действия и пр. Если ребёнок не сможет подыграть вам, покажите ему спектакль игрушек по мотивам просмотренного фильма, а потом предложите какую-либо роль в игре (с  игрушкой или без неё).

Важно, чтобы самостоятельная игра, которая требует  значительной умственной и физической активности ребёнка, стала для него более увлекательным занятием, чем пассивное потребление видеоряда.

Не стоит использовать  телевизионные и видеопрограммы в качестве утешителя, развлекателя и воспитателя скучающего ребенка, особенно его использование во время еды, в случаях плохого аппетита, хотя могут быть исключения.

Возможно также проведение «разгрузочных» от телевизора, телефона, компьютера дней, наполненных интересными совместными занятиями творчеством, спортом, играми, экскурсиями с ребенком.

Итак, одна из главных причин «прилипания» ребёнка к **экрану** – недостаток или отсутствие у ребенка более интересных и содержательных  занятий. Хорошо играющие дети обычно не слишком зависят от экрана: они предпочитают более активные виды деятельности. Дошкольники, не научившиеся и не любящие играть в сюжетные игры, отличаются выраженной зависимостью от телевизора и других гаджетов, которые подменяют для маленького ребёнка общение с близкими взрослыми,  игру, рисование, и вытесняет из жизни малыша все эти важнейшие виды активности. Сюжетные игры, как игры вообще, оказывают большое влияние на развитие интеллекта и социализацию ребенка в любом коллективе, как в детском, так и взрослом.

Поэтому, уважаемые родители, и Вам, и ребёнку важно  помнить о  приоритете более активных и творческих совместных видов деятельности, найти увлекательную альтернативу просмотру теле- и видеопрограмм. Если пока приоритет за гаджетами, меняйте ситуацию постепенно, без введения резких запретов и ограничений, соблюдая разумную «золотую середину». Пусть жизнь Вашего ребенка будет наполнена разнообразной деятельностью, в том числе и гаджетами, но в разумных пределах.

Литература:

1.Справочник педагога-психолога. Детский сад №1, 2017 г. «Создаем условия для позитивной социализации дошкольников».

2.Справочник педагога – психолога. Детский сад №6, 2017 г. «Детско-родительская игра «Страна эмоций» для старших дошкольников.

3.Справочник педагога-психолога. Детский сад № 5, 2013г. «Влияние мультфильмов на психическое развитие ребенка».

4.Журнал «Школьный психолог» № 8 2008г. «Использовать по назначению».