|  |
| --- |
| Дети и гаджеты: эксперты о наркотической зависимости |
| Консультация для родителей |
|  |
|  |
|  |
| **МБДОУ - детский сад № 88** |
| **10.01.2019** |
|  |

Порядка 9% детей и молодых людей во всем мире, которые играют в компьютерные игры или выходят в интернет, страдают зависимостью. Об этом на пресс-конференции в Уральском региональном информационном центре ТАСС сообщил член Королевского медицинского общества, член Научного совета Великобритании, доктор философии **Арик Сигман**  
"Примерно 9% детей и молодых людей во всем мире, которые играют в компьютерные игры или выходят в интернет, получают официальный диагноз "зависимость". В Великобритании дети в возрасте от 12 до 15 лет проводят порядка 6,5 часа в день за развлечениями перед экранами, это втрое выше максимально допустимого уровня", - сказал он.  
По словам эксперта, зависимость от технических устройств - новая форма зависимости, такая же, как алкогольная и никотиновая. "Если дети проводят много времени в интернете или в компьютерных играх, то в мозгу происходят изменения, подобные тем, что наблюдаются у зависимых от алкоголя или героина. Отмечается бессонница, связанная с излучением от экранов. Возникают и другие осложнения", - добавил он.  
**Меры предотвращения зависимости.**  
Как отмечает доктор Сигман, с каждым годом дети и подростки проводят все больше времени перед экранами и все меньше времени уделяют сну. "В некоторых странах, таких как США, Австралия и Канада, рекомендуется не давать гаджеты детям до двух лет. Французское правительство запретило все телевизионные программы, ориентированные на детей до 3 лет", - уточнил он.  
Доктор Сигман добавил, что для решения проблемы экранной зависимости необходимо устанавливать правила по использованию гаджетов в школе и дома. "Для того, чтобы сократить время, которое ребенок или подросток проводит перед экраном, необходимо, чтобы родители и образовательные учреждения придерживались одной и той же позиции. Например, было бы легче, если бы в школах устанавливали правила  
"В школе нужно обращать внимание на учебу, на общение друг с другом. Если дети в столовой или в коридоре смотрят не друг на друга, а на экраны, они не получают навыков общения, социализации", - резюмировал доктор Сигман.  
В общем-то, это не новость, российские специалисты тоже об этом давно говорят.  
Зависимость маленьких детей от компьютеров приводит к задержке речевого развития и нарушению сна. Об этом сообщила в интервью корреспонденту ТАСС **главный детский невролог Минздрава РФ Валентина Гузева**.   
"Увлечение маленьких детей компьютерами приводит к нарушению сна, потому что в течение нескольких часов идет фотостимуляция мозга, а также к задержке речевого развития. Ребенок приходит в детский сад и не умеет общаться, от этого страдает его социальная адаптация, из-за чрезмерного пользования компьютером сегодня у многих даже изначально здоровых детей речь начинает появляться лишь к трем годам.", - сказала Гузева.   
И отчасти в этом виноваты родители. "Им (родителям) гораздо проще дать ребенку компьютер, чтобы он успокоился и не кричал. Впоследствии у ребенка развивается большое количество неврозов. Отсюда и проблемы с развитием речи", - подчеркнула Зуева.  
По словам психиатра высшей категории Тверского областного психоневрологического диспансера Марины Селяниной, в связи с этим использовать различные гаджеты нежелательно до школьного возраста.  
"Пользоваться компьютером можно начинать в школьном возрасте, когда ребенку исполнится 7-8 лет. И делать это нужно исключительно с развивающей и обучающей целью под контролем взрослого", - пояснила она.  
По словам Селяниной, компьютер и интернет влияют и на формирование личности подростков. Это имеет как положительные последствия, например, приобретение новых знаний, так и отрицательные, отметила психиатр.  
"Увлечение компьютером отрицательно влияет на физическое состояние подростка, отношение к школе, успеваемости, взаимоотношения со сверстниками **.**Дети становятся агрессивными", - пояснила Селянина.  
Она добавила, что при тотальной компьютерной зависимости у ребенка могут наблюдаться агрессивность, злобность, рассеянность внимания, сильные головные боли и боли в позвоночнике, сухость в глазах и другие симптомы. При этом привыкание к компьютеру происходит достаточно быстро. Согласно ряду исследований, отметила Селянина, 25% людей приобретают зависимость от интернета в течение полугода, 58% - в течение второго полугодия, 17% - через год.  
Уйти из реальной жизни в виртуальную ребенок может также из-за отсутствия взаимопонимания и эмоциональной близости с родителями, при излишнем контроле с их стороны, неправильном подходе к его самостоятельности. Также к факторам риска относятся проблемы с общением и низкая самооценка у ребенка, отмечают психологи. В этом случае он зачастую находит поддержку в интернете, где создает себе определенный образ.  
**Профилактика - общение и совместный отдых**  
Методы лечения компьютерной зависимости на практике, пояснила Марина Селянина, в России до сих пор не разработаны. В настоящее время эта работа ведется силами психологов, психотерапевтов и внутри самой семьи. Но всем ясно, что гораздо проще обратить внимание на профилактику данного заболевания.  
"Надо больше говорить об этом, ограничивать детям время проведения за компьютером. О полном запрете речь, конечно, не идет, но должна быть грань, и у каждого она своя. Родителям надо дружить с детьми и как можно чаще разговаривать с ними", - сказала Гузева, добавив, что в качестве профилактики компьютерной зависимости необходимо переключать детей на другие, не менее интересные вещи. Например, больше стимулировать их посещать кружки и секции, чаще устраивать совместный отдых на природе.

Лист ознакомления:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ФИО | Подпись |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |