

The background features a vibrant, abstract design with flowing, multi-colored lines in shades of blue, green, yellow, and red. Interspersed among these lines are various sized, semi-transparent circles in colors like purple, pink, and light blue. Small, bright starburst effects are scattered throughout the composition, adding a sense of energy and movement.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**Тренинг: «Профилактика экранной  
зависимости у дошкольников»**

Составила:  
педагог-психолог  
*Коваленко Злата Вячеславовна*

**Цели:** проинформировать родителей о проблемах, связанных с повышенным интересом детей к телевизору, компьютеру, планшету и другим гаджетам; побудить родителей к полноценному общению со своими детьми и совместному проведению с ними свободного времени.

**Задачи:**

- активизировать родителей, подтолкнуть их к совместной работе, поиску ответов на вопросы, связанные с проблемой экранной зависимости;
- сформировать представление о негативном влиянии компьютерных игр на эмоционально-волевую сферу дошкольника;
- помочь осознать важность поддержания эмоционального контакта, проведения совместного с детьми досуга во избежание развития у них экранной зависимости.

**Ход занятия**

**Педагог-психолог:** Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о том, как защитить детей от экранной зависимости. В последнее время многие из вас обращаются к психологам в связи с наличием этой проблемы. В данном случае под экраном мы подразумеваем телевизоры, компьютеры, планшеты, различные игровые приставки, смартфоны, айподы и прочие гаджеты.

**Презентация для родителей**

В наши дни экран очень часто подменяет собой живое общение ребенка с родными: и бабушкины сказки, и мамины колыбельные, и игры со взрослыми, и спорт, и многое-многое другое. Казалось бы, ребёнок не капризничает, не требует родительского внимания к себе, сидит дома, узнает с помощью гаджетов что-то новое, приобщается к современной жизни, управляя электронными устройствами... Однако такое безобидное на первый взгляд увлечение детей «экраным» времяпровождением очень быстро может обернуться и для ребёнка, и для его близких весьма плачевными последствиями.

Дело в том, что подобные занятия очень затягивают ребёнка и начинают тормозить его нормальное развитие: отвлекают от того, что ему действительно необходимо постичь в этом возрасте; вызывают нездоровое стремление к неосмысленному получению большого объёма разноплановой информации, постоянной смене впечатлений, что негативно сказывается на его нервной системе и поведении; способствуют уходу в виртуальный мир и отрыву от реальности.

Уже возникшую экранную зависимость необходимо начать преодолевать как можно раньше. Еще более правильный путь — не доводить до её появления.

По данным Института социологии РАН, более 60% родителей проводят досуг с ребёнком перед телевизором или компьютером, у каждого десятого ребёнка всё свободное время проходит у экрана. В результате у детей возникает особая потребность в экранной стимуляции, которая блокирует их собственную деятельность. С появлением экранной зависимости ребёнок утрачивает способность концентрироваться на каком-либо занятии, теряет интерес к получению той информации, которую дают ему родители и воспитатели, утрачивает желание овладевать теми или иными навыками, становится неусидчивым и рассеянным. Привыкнув получать постоянную внешнюю стимуляцию через экран телевизора 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 ребёнка устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям в его психике. Увлекательные, зрелищные, яркие игры оказывают существенное воздействие на эмоциональную сферу, навязчиво вызывая у ещё не сформированной личности набор одних и тех же эмоций и вытесняя ряд других, свойственных нормальному человеку; уводя человека в виртуальный мир, насыщенный исключительно острыми впечатлениями; отдаляя реальность. Пройти игру для него становится чуть ли не смыслом жизни, а под тем, чтобы стать в ней победителем, отнюдь не всегда подразумевается совершение чего-то важного, доброго, благородного, направленного на благо другим (спасение кого-либо, оказание кому-то помощи, сохранение чего-то...), практически всегда бывает наоборот (убийство кого-то, завладение чем-либо, разрушение чего-то...).

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Педагог-психолог:** Уважаемые родители! Приглашаю вас в психологическую гостиную. Наша сегодняшняя встреча пройдет в форме практического занятия с применением социо-игрового метода.

### **Упражнение «Здравствуйте, меня зовут...»**

**Цели:** настроить родителей на взаимодействие, создать комфортную, доброжелательную обстановку, снизить напряженность.

### **Упражнение-приветствие «Импульс по цепи»**

**Цели:** создание доброжелательной обстановки, сплочение.

**Педагог-психолог:** Уважаемые родители, давайте поприветствуем друг друга, передавая по кругу дружеское рукопожатие с закрытыми глазами.

Далее мы будем работать в командах. Для этого сначала рассчитаемся на «мышку», «флешку» и «планшет» и соответствующим образом поделимся на три команды под названием «Мышка», «Флешка», «Планшет». Затем каждая команда выберет себе капитана, и они подойдут ко мне. *(Далее командам раздаются листочки с заданием.)*

### **Задание первое.** Команды должны:

- придумать или вспомнить часто возникающую проблемную ситуацию (лучше несколько ситуаций), связанную с игрой на компьютере, планшете и т. д.;
- сконструировать проблемную ситуацию, связанную с увлечением ребёнка просмотром телепередач, и найти выход из неё;
- перечислить признаки экранной зависимости.

После обсуждения вопросов в командах капитаны приглашаются к педагогу-психологу и зачитывают ответы.

### **Задание второе.** Вопросы командам:

- какие проблемы со здоровьем могут возникнуть в эмоциональной сфере, социальной сфере, сфере общения?
- сколько времени можно играть на компьютере, планшете?

### **Примечание.** Время выполнения заданий — 4–5 минут.

Далее капитаны команд снова подходят к педагогу-психологу и зачитывают ответы.

### **Разминка «Плюсы и минусы»**

**Цель:** снятие напряжения, обсуждение всех плюсов и минусов, связанных с использованием компьютера, планшета, игровых приставок.

**Педагог-психолог:** Уважаемые родители, предлагаю всем встать в круг. Мы с вами будем перекидывать друг другу мяч, и те, в чьих руках он будет оказываться, должны поочередно говорить: *«Экран — это плюс, потому что... Экран — это минус, потому что...»*

Под словом «экран» мы подразумеваем компьютер, планшет, мобильный телефон, игровую приставку и прочие гаджеты. *(Далее родителям предлагается сноваделиться на команды.)*

Сейчас мы с вами рассчитаемся на «родителя», «ребенка» и «педагога» и разделимся на соответствующие команды (команду родителей, педагогов и детей). Команды выберут себе капитанов, которые подойдут ко мне. *(Раздаются написанные на листочках задания.)*

### **Задания:**

- **команде педагогов:** расскажите, как можно использовать компьютер, привлекая детей к полезной, продуктивной деятельности совместно со взрослым;
- **команде родителей:** расскажите, каким образом можно организовать досуг ребёнка (игры, занятия, увлечения, совместные дела), чтобы это времяпрепровождение стало альтернативой занятиям с компьютером, планшетом, телевизором;

- **команде детей:** расскажите, во что бы вам хотелось поиграть, чем бы позаниматься с мамой или папой (кроме компьютера, планшета, игровых приставок).

**Примечание.** Ответы должны состоять не менее чем из пяти пунктов.

Время выполнения заданий — 4–5 минут. Капитаны снова выходят к ведущему и зачитывают свои ответы.

**Рефлексия:**

- Что нового вы узнали на этой встрече?
- Что было для вас интересным и полезным?
- Какие трудности вы испытывали?

**Педагог-психолог:** Уважаемые родители! В использовании компьютера, планшета и других гаджетов, несомненно, есть масса положительных сторон. Мы с вами рассмотрели все плюсы и минусы экрана в жизни наших детей и понимаем, что без компьютера и других средств компьютерной и медиакоммуникации современная жизнь невозможна. Хорошо, что наши дети легко и быстро осваивают компьютерную технику, а наша с вами задача заключается в том, чтобы сделать компьютер помощником и союзником в их воспитании и развитии. Делать это нужно грамотно, продуманно и дозированно. И, конечно же, мы должны уделять больше времени общению с детьми, чаще проводить с ними совместный досуг. Нужно обязательно помочь ребенку найти себе увлечение по интересам, возможностям и склонностям в спорте, музыке, творчестве для гармоничного развития.

Желаю всем вам обязательно достичь успехов в воспитании детей и чаще радоваться этому!

## Приложение №1

### Памятка для родителей

#### Профилактика экранной зависимости у детей

1. Родителям необходимо являть собой пример для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?

2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребёнку четкие и жёсткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т. п. Твёрдый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей, — отнюдь не проявление жестокости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребёнка, делают его простым и понятным: чётко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

3. Можно и даже нужно записать ребёнка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечён живым общением со сверстниками.

4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьёй в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и пр.

5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребёнком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

- продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, айпода и пр.) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15–20 минут для детей 6–7 лет;
- не стоит допускать ребёнка дошкольного возраста к компьютеру чаще трёх раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;

The background of the page is an abstract, colorful composition. It features a series of overlapping, wavy lines in shades of blue, green, yellow, and orange, creating a sense of movement and depth. Interspersed among these lines are several semi-transparent circles in various colors, including purple, pink, and light blue. The overall effect is bright and vibrant, with a soft, ethereal quality. The text is overlaid on the upper left portion of this design.

необходимо следить за тем, **во что играет** ребёнок и **какие фильмы** он смотрит.

7. В жизни ребёнка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, **общий со взрослыми досуг** в будни и выходные, веселые приключения.