**Консультация для родителей.**

**«Цифровой аутизм как явление».**

Подготовил:

учитель-логопед Киселева Э.А.

Классический аутизм – это расстройство центральной нервной системы, при котором человеку крайне сложно сформировать социальные навыки, осознать законы взаимодействия между людьми.

В эпоху повсеместной цифровизации родители и врачи стали замечать чрезмерное распространение подобной проблемы у детей.

Всё большую популярность приобретает термин «цифровой аутизм», которым называют зависимость от гаджетов, приводящую к поведенческим изменениям у детей.

**Признаки развития цифрового аутизма**

Чрезмерная привязанность к смартфону, браслету, лэптопу и интернету, постоянное стремление заглянуть в сеть не затем, чтобы узнать конкретную информацию, а по привычке – это уже явные проявления сформировавшейся зависимости.

**Признаками развития цифрового аутизма также являются**:

-постоянная потребность проверять социальные сети. Палец тянется к экрану даже в моменты, когда вы общаетесь с друзьями или родными;

-много времени проводите в интернете, теряете контроль за временем, не замечаете его течения;

-человеку комфортнее общаться в мессенджерах, чем в реальности, лицом к лицу. Причём использование программ для переписки превалирует даже над звонками по телефону;

-легко отказываетесь от общения с человеком, если ради этого требуется подстраиваться под особенности его характера, образа жизни. Другими словами – неприемлемо на шажок выйти из собственной зоны комфорта;

-не испытываете эмпатии (сопереживания). Неспособны определить, что чувствует человек без конкретных указателей (эмодзи или слов) в определённой ситуации, не испытываете потребности понимать чужие эмоции;

-люди становятся легко заменимы.

Вы не испытываете неприятных эмоций, если приходится прервать с кем-то отношения, так как его легко заменить другим человеком.

-в быту, повседневной жизни происходит мало запоминающихся событий, нет каких-то увлекательных, интересных дел.

**Последствия**

Главная проблема развития цифрового аутизма – это потеря уровня интеллекта, [мозг как бы перестаёт соображать](https://newneuro.ru/chto-delat-esli-mozg-perestal-soobrazhat/). Человек глупеет, теряя связи с обществом, отработанный навык взаимодействия с окружающими людьми.

Часть нейронов просто перестаёт быть задействована в регулярной работе головного мозга, а потому за ненадобностью деградирует, отмирает.

Еще больше отрицательных последствий цифровой аутизм оказывает на ребенка-дошкольника.

В современную цифровую эпоху родителям бывает довольно трудно удержать своих детей от экрана. Близость цифровых технологий растет с каждым днем. В каждом доме сейчас есть от двух до трех интеллектуальных устройств. Мир онлайн вызывает сильную зависимость и может оказать негативное влияние на общее развитие ребенка

В дошкольном возрасте закладываются все основы личности ребенка, когнитивные способности, развивается речь, умение общаться со сверстниками, взрослыми. Но когда ребенок постоянно играет в телефон, планшет – это заменяет живое общение.

Ребенок не хочет заниматься, ему не интересно играть с ребятами, нет необходимости общаться, разговаривать. Ребенок деградирует, теряет навыки, которые у него были, не формируются новые.

Нас, логопедов, больше всего волнует уровень развития речи ребенка –дошкольника. Речь, грамматически правильно оформленная, богатая прилагательными, причастиями, деепричастиями, предлогами – важное условие успешного обучения в школе, формирования коммуникативных навыков.

Но родители заменяют живое общение с ребенком на цифровое. Куда проще дать ребенку телефон, чтобы он не надоедал вопросами, не просил поиграть. И что получаем в итоге? **Цифрового аутиста.**

Как защититься от цифрового аутизма?

Идея насильственно ограничивать время, проводимое в интернете, для детей и самого себя или вообще отказаться от использования сети в современном мире, для большинства людей утопична и недостижима.

Есть 7 способов побороть зависимость вашего ребенка от смартфонов.

**Признайте**

Трудно понять, сколько времени дети проводят за своими устройствами, но легко заметить разницу между детьми, которые просто играют со своими телефонами, и теми, кто использует их как источник развлечения или отвлечения. Одним из явных признаков зависимости от смартфонов у детей является повышенная вспыльчивость и истерики, связанные с потерей доступа к телефону или планшету. Первый шаг к преодолению зависимости от смартфонов у детей — распознать этот симптом. Закрывание глаз может принести больше вреда, чем признание его существования и разработка способов борьбы с ним.

**2. Расскажите детям о побочных эффектах слишком длительного пребывания у экрана**

У вас может возникнуть желание отбирать у ребенка смартфон каждый раз, когда он им пользуется. Установление правил без объяснения их причин редко приводит к желаемому результату. Прежде чем устанавливать правила пользования экраном дома, объясните ребенку на понятном ему языке негативные последствия слишком длительного пребывания у экрана.

**3. Установите ограничения на время работы с экраном**

Установите ежедневный лимит времени, в течение которого ваш ребенок может пользоваться смартфоном. Доказано, что установление распорядка дня является отличной стратегией, позволяющей заставить детей придерживаться правил, а также уменьшить стресс, связанный с воспитанием маленьких детей. Рекомендуется, чтобы дети в возрасте до 18 месяцев не находились у экранов. Дети в возрасте от 18 до 24 месяцев могут быть подвержены кратковременному просмотру высококачественных детских программ под наблюдением родителей. Детям в возрасте от 2 до 5 лет следует уделять экранному времени не более часа в день. Для детей старше 6 лет родители могут сами определить подходящий лимит времени, обеспечив при этом, чтобы у ребенка было достаточно возможностей для других занятий и здорового сна.

**4. Зоны, свободные от цифровых технологий, дома**

Старайтесь не держать телефон вашего ребенка в его спальне, когда он ложится спать. Это может привести к борьбе за время сна и дезадаптивным моделям сна, которые, в свою очередь, влияют на общий рост и развитие вашего ребенка. Даже при отсутствии установленного времени отхода ко сну следите за тем, чтобы ваш ребенок не проводил слишком много времени за экранами после наступления темноты. Кроме того, не пользуйтесь экранами во время еды, выполнения домашнего задания и в общественных местах. Даже во время истерик нет ничего плохого в том, чтобы быть строгим. Уступая истерикам вашего ребенка, вы не поможете ему научиться ценить правила, потому что он научится выходить сухим из воды.

**5. Поощряйте физическую активность**

Убедитесь, что ваш ребенок проводит достаточно времени дома вдали от технологий, чтобы поиграть на улице или заняться другими видами физической активности. Если он или она проводит слишком много времени за устройствами, подумайте об ограничении экранного времени дома. Совместные занятия с детьми — отличный способ убедиться, что физические игры достаточно приятные и стимулирующие, чтобы увлечь их. Либо же вы можете записать их на различные кружки, где у них будет мало времени для использования телефона.

**6. Медиафаст**

Хотя это звучит трудновыполнимо, медиапост может помочь в преодолении нездоровых отношений со смартфонами. Выделите неделю в день, в течение которого нельзя пользоваться смартфонами и планшетами. Поощряйте своих детей в день, когда они не пользуются устройствами, участвовать в домашних делах, изучать новые виды деятельности или заниматься декоративно-прикладным искусством.

**7. Будьте примером для подражания**

Прежде чем ожидать от ребенка соблюдения правил пользования экраном, убедитесь, что вы сами подаете ему хороший пример. Дети больше учатся на том, что они видят, чем на том, что слышат. Следите за своим использованием смартфона и устанавливайте правила для себя, как и для своих детей.

Перечислим действенные:

Следите за временем, которое вы тратите на цифровую жизнь. Поставьте лимит в день на пользование теми приложениями, которыми пользуетесь ежедневно, по роду деятельности.

Отключите уведомления из социальных сетей, чтобы не реагировать на каждое сообщение или лайк моментально.

Убирайте телефон из рук и поля зрения, когда общаетесь с людьми. В процессе старайтесь смотреть им в лицо, пытаться определить их эмоции.

Введите правило часа отказа от планшета и телефона. За 60 минут до того, как лечь спать, и на час после пробуждения. Уделите это время общению с семьёй или чтению бумажной книги.

Создавайте спонтанные ситуации общения. Здоровайтесь и обменивайтесь репликами с соседями, коллегами из других отделов.

Сопереживайте близким людям. Старайтесь понять их проблемы, разделить с ними радость и переживания. Научитесь испытывать эмоции вместе с другими людьми, а не только из-за них.

Не прерывайте отношений с людьми. Даже если какая-то их особенность не полностью совпадает с вашим видением мира. Не обязательно общаться плотно, но сохранять контакт желательно.

Ограничив своё погружение в виртуальный мир и регулярно контактируя с людьми, работая над своими социальными навыками, вы сможете сказать про цифровой аутизм, что это вас не касается.

Если силы воли не хватает или проблема возникла у ребёнка, то советуем обратиться за помощью к медикам.

В клинике, благодаря правильному применению цифровых технологий, помогут избавиться от проявлений расстройства.