Вакуленко Анна Викторовна
педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребенка – Д/С №100»
г. Краснодар, Краснодарский край

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНЫХ РЕАКЦИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ПУГАЮЩИМ ЦИФРОВЫМ КОНТЕНТОМ

Аннотация: *в статье рассматриваются риски формирования тревожных реакций у детей дошкольного возраста в результате контакта с пугающим цифровым контентом. Обоснована актуальность проблемы с учётом возрастных особенностей дошкольников. Представлены типичные проявления тревожных реакций и ключевые факторы риска. Основное содержание статьи посвящено комплексному подходу к профилактике: выделены направления работы педагога-психолога с детьми, воспитателями и родителями. Предложен пошаговый алгоритм действий при острой тревожной реакции ребёнка.*

Ключевые слова: *дошкольники, психологическая безопасность, информационная безопасность, тревожные реакции, цифровой контент, педагог-психолог, профилактика, саморегуляция, сопровождение семьи, возрастные особенности.*

Введение.

Цифровая среда стала неотъемлемой частью жизни современного ребёнка, в том числе и дошкольника. Гаджеты, мультфильмы, обучающие приложения и видеоролики активно используются как в семье, так и в образовательных организациях. Однако специфика дошкольного возраста – преобладание наглядно-образного мышления, высокая эмоциональная восприимчивость и недостаточная способность дифференцировать реальность и вымысел – делает детей особенно уязвимыми к пугающему контенту.

Случайное столкновение с тревожными образами (монстры, катастрофы, резкие звуки) может вызывать у дошкольника острые эмоциональные реакции: плач, дрожь, избегание, ночные страхи, регресс в поведении. Задача педагога-психолога и воспитателей – не только минимизировать риски, но и выстроить

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

систему профилактики, а также иметь чёткий алгоритм действий при возникновении тревожной реакции.

Цель статьи – предложить практико-ориентированный алгоритм работы педагога-психолога и воспитателей по профилактике и купированию тревожных реакций у детей 3–7 лет, возникающих в результате контакта с пугающим цифровым контентом.

Актуальность темы обусловлена ростом доступности цифровых медиа и расширения их использования в образовательных и досуговых целях, как следствие возрастает потребность в научно обоснованных и практически применимых профилактических мерах.

Задачи.

1. Выявить возрастные психологические особенности дошкольников, обусловливающие повышенную уязвимость к пугающему цифровому контенту.

2. Определить типичные проявления тревожных реакций и основные факторы риска в условиях цифровой среды.

3. Разработать систему профилактических мер, реализуемых педагогом-психологом совместно с воспитателями и семьями воспитанников.

4. Предложить пошаговый алгоритм действий при возникновении острой тревожной реакции у ребёнка.

5. Обозначить критерии своевременного направления семьи к специалистам.

Психологические особенности восприятия цифрового контента дошкольниками.

Для понимания механизмов формирования тревожности важно учитывать возрастные особенности.

1. Неразличение реальности и вымысла. Ребёнок дошкольного возраста чаще всего воспринимает происходящее на экране как реально происходящее «здесь и сейчас». Образ монстра или катастрофы воспринимается как непосредственная угроза.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Сенсорная перегрузка. Быстрая смена кадров, резкие звуки и яркие вспышки перегружают нервную систему, вызывая перевозбуждение. У дошкольников это проявляется в виде раздражительности, плаксивости, трудностей засыпания.

3. Недостаточная саморегуляция. Механизмы управления эмоциями и вниманием ещё формируются. Ребёнок не может самостоятельно «переключиться» или «забыть» увиденное.

4. Ориентация на взрослого. Реакция ребёнка во многом зависит от поведения и слов значимого взрослого: если взрослый спокоен и даёт понятные объяснения, тревога снижается; если взрослый напуган или обесценивает переживания («не выдумывай»), тревога может закрепиться.

Риски и типичные проявления тревожных реакций.

Среди ключевых рисков, угрожающих психологической безопасности дошкольника в цифровой среде, особенно выделяются три взаимосвязанных фактора. Во-первых, высок риск случайного доступа к неподходящему контенту: даже при настроенном родительском контроле ребёнок может столкнуться с пугающими фрагментами – например, в рекомендациях, на превью или в подборках «для детей», где модерация оказалась недостаточно строгой. Во-вторых, особую опасность представляет просмотр контента без сопровождения взрослого: в отсутствие внешней поддержки и совместного обсуждения увиденного ребёнок лишается возможности осмыслить происходящее, отделить вымысел от реальности и получить эмоциональную опору, которая помогает снизить напряжение. В-третьих, критично использование гаджетов перед сном: сочетание синего света экрана и эмоционально насыщенного контента нарушает выработку мелатонина, ухудшает качество сна и тем самым усиливает общую тревожность ребёнка, снижая его способность справляться со стрессом.

Типичные проявления тревожных реакций у дошкольников.

1. Острые реакции в момент просмотра: плач, крик, попытки спрятаться, замирание.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Последующие проявления: ночные страхи и кошмары, энурез, регресс (сосание пальца, просьбы носить на руках), повышенная тревожность в привычных ситуациях, избегание похожих образов или ситуаций.

3. Поведенческие изменения: раздражительность, агрессия, трудности концентрации, цепляющееся поведение («не отпускай меня»).

4. Профилактические меры: ресурсы педагога-психолога и воспитателя

Профилактика должна быть системной и включать работу с детьми, педагогами и родителями.

Работа с детьми заключается в формировании базового чувства безопасности. Регулярные ритуалы приветствия и прощания, предсказуемый распорядок дня, «уголок уединения» в группе снижают общую тревожность и повышают устойчивость к стрессу. Простые правила цифровой гигиены также служат помощниками: «смотрим вместе с взрослым», «если стало страшно – говорим и выключаем», «не нажимаем на незнакомые картинки». Развитие эмоциональной грамотности в виде игр на распознавание эмоций (карточки, куклы, истории) и их обсуждение («Что чувствует герой?», «Что можно сделать, если страшно?») способствуют повышению психологической безопасности дошкольника. Тренировку навыков саморегуляции можно реализовать через игровые дыхательные упражнения, сенсорные игры (песок, вода, мягкие игрушки), двигательную разгрузку.

Работа с воспитателями реализуется через установление чётких правил использования цифровых средств в группе. Контент должен быть заранее отобран, соответствовать возрасту, не содержать пугающих сцен. Время просмотра строго ограничено. Обязательное присутствие взрослого, короткие паузы для обсуждения: «Что сейчас произошло?», «Что ты сейчас почувствовал?». Создание «безопасного языка» в группе, когда воспитатели используют простые, успокаивающие фразы: «Это просто картинка, она не может тебя обидеть», «Мы рядом, ты в безопасности», «Если станет страшно – скажите, мы выключим».

Работа с родителями ведется через информирование о возрастных рисках. На родительских собраниях и в чатах размещаются памятки о влиянии

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

пугающего контента на психику дошкольника, о признаках тревожности и алгоритмах помощи. Также важен этап согласования правил, чтобы требования дома и в саду совпадали. Родителям предоставляются рекомендации по выбору контента: возрастные маркировки, проверка содержания до показа, использование детских режимов и фильтров.

Алгоритм действий при острой тревожной реакции ребёнка.

Если ребёнок испугался во время или после просмотра цифрового контента, действия должны быть чёткими и спокойными.

Шаг 1. Обеспечить безопасность и снизить сенсорную нагрузку: немедленно прекратить просмотр. Перевести ребёнка в спокойное место, убрать лишние раздражители (громкие звуки, яркий свет). При необходимости взять на руки или посадить рядом, дать физический контакт (держать за руку, обнять).

Шаг 2. Валидировать эмоции и снизить напряжение. Назвать эмоцию простыми словами: «Ты испугался, тебе было страшно. Это нормально, иногда картинки пугают». Избегать обесценивания («не бойся, это ерунда») и насмешек.

Использовать успокаивающие техники: медленное дыхание, поглаживания, ритмичные движения.

Шаг 3. Помочь отделить реальность от вымысла. Объяснить простыми словами: «Это был мультик, картинка. Она не настоящая, она не может тебя тронуть. Мы с тобой в садике, здесь безопасно». Для детей 4–7 лет можно использовать сравнение: «Как будто ты увидел тень от стула и подумал, что это монстр. А это просто тень».

Шаг 4. Дать ребёнку ощущение контроля. Предложить выбор: «Хочешь, мы больше не будем смотреть эту историю? Или можем посмотреть что-то спокойное?». Дать возможность «нейтрализовать» пугающий образ через игру или творчество: «Хочешь нарисовать этого монстра и порвать рисунок? Или сделать ему домик и он станет добрым?».

Шаг 5. Включить в работу с ребенком педагога-психолога. Воспитатель кратко фиксирует факт, поведение ребёнка, принятые меры. Педагог-психолог

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

проводит наблюдение, при необходимости – индивидуальную беседу, подбирает техники работы со страхами (сказкотерапия, песочная терапия, арт-терапия).

Практические инструменты и техники для педагога-психолога.

1. Сказкотерапия. Создание коротких историй, где герой сталкивается с пугающим образом и побеждает его с помощью смекалки, друзей или взрослого.

2. Песочная терапия. Ребёнок может «поселить» пугающий образ в песочнице и изменить его сюжет: «монстр нашёл друзей и перестал пугать».

3. Арт-терапия. Рисование страха, затем его трансформация: «добавим смешные очки», «сделаем его маленьким», «поставим за забор».

4. Ролевые игры. Проигрывание ситуаций: «как мы скажем «стоп» и попросим выключить», «как взрослый нас успокоит».

Педагог-психолог и воспитатели не заменяют клиническую помощь, но могут оказать первую психологическую поддержку и направить семью к специалистам при необходимости. Когда нужна консультация специалиста:

− страхи сохраняются более 2–3 недель и мешают повседневной жизни (отказ идти в садик, истерики, энурез);

− появляются навязчивые повторения, тики, выраженная агрессия или заторможенность;

− ребёнок не успокаивается даже при поддержке близких.

В таких случаях рекомендуется консультация клинического психолога или детского психотерапевта. Педагог-психолог ДОУ может помочь с предоставлением краткого описания наблюдений (без персональных данных).

Заключение.

Профилактика тревожных реакций у дошкольников в условиях цифровизации – это комплексная задача, требующая согласованных действий педагогов, психологов и родителей. Ключевыми ресурсами являются предсказуемая среда, эмоциональный контакт со взрослым, развитие навыков саморегуляции и чёткие правила взаимодействия с цифровым контентом. Предложенный алгоритм позволяет оперативно реагировать на острые реакции ребёнка, снижать уровень тревоги и формировать у дошкольника чувство безопасности. Интеграция

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

профилактических мер в повседневную работу детского сада способствует не только снижению рисков, но и развитию психологической устойчивости детей в современном информационном пространстве.

Список литературы

1. Венгер, Л. А. Психология / Л. А. Венгер, В. С. Мухина. – Москва : Просвещение, 1988. – 336 с.

2. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – Москва, 1999. – 350 с.

3. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / О. А. Карабанова. – Москва : Гардарики, 2005. – 319 с.

4. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию : Федеральный закон : от 29.12.2010 №436-ФЗ : ред. от актуальной даты.

5. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – 2-е изд. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)