

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 44 «Радость» города Георгиевска»

Консультация для родителей на тему: «Ребенок и гаджеты: вред и польза»



Подготовила воспитатель:
Мамай АА.

Вопреки шквалу критики, направленному против гаджетов и призывов убрать детей от экранов планшетов, компьютеров и смартфонов, жизнь без цифровых технологий сейчас невозможна. Поэтому вопрос – как влияют гаджеты на детей остается одним из самых актуальных и часто набираемых в поисковиках.

Важно! Речь идет не о полном исключении гаджетов из жизни ребенка, а о разумных ограничениях. Тогда экран не будет притягивать ребенка больше, чем многообразный и интересный реальный мир вокруг.

Как избежать зависимости от гаджетов?

Вред гаджетов для детей

Несомненно, неумеренное сидение со смартфоном в руках оказывает свое негативное влияние на здоровье ребенка в целом и на психоэмоциональное состояние в частности

Факты. По статистике к восьми или десяти годам каждый ребенок уже имеет личное устройство. Причем примерно четверть малышей уже в три или четыре года всюду пользуется собственными планшетами. Интересно, что дети гораздо лучше родителей ориентируются в мире цифровых технологий, быстрее соображают, показывают хорошую реакцию и пр.

Все это хорошо. Мы живем в мире цифровых технологий и будем продолжать жить в нем и дальше. Технологии развиваются с огромной скоростью, так что приходится не отставать. Вопрос лишь в том, как ограничивать пребывание в сети и не допускать печальных последствий неумеренной виртуальной жизни. Ведь по информации Медицинской школы университета в Вашингтоне сейчас около 65-70 процентов взрослых проводят больше двух часов в день перед монитором.

Если эта цифра столь высока, то, что можно говорить по поводу авторитета родителей, пытающихся ограничить ребенка? И действительно, исследователи приводят данные, касающиеся подростков и детей – около шестидесяти процентов. Согласитесь, это очень много! Сотрудники Национальной американской медицинской библиотеки дают еще более пугающие данные – дети проводят за экранами планшетов и смартфонов около восьми часов в сутки!

Влияние гаджетов на здоровье детей

Основные негативные стороны неумеренного сидения в гаджетах:

1. Вред от электромагнитного излучения. Идущее от устройств излучение оказывает негативное влияние на нервную систему и организм в целом, приводит к нарушениям сна вплоть до бессонницы, капризам и головным болям.
2. Ухудшение координации движений, снижение реакции при подвижных играх, например, в футбол, баскетбол.

3. Затормаживание развития мелкой моторики рук. Гаджет не дает того, что традиционный привычный всем конструктор и мозаика. Ребенок испытывает дефицит необходимых для нормального формирования сенсорных ощущений.

4. Проблемы со зрением, появление близорукости. Часто дети пользуются гаджетами в положении лежа, вопреки рекомендациям врачей-педиатров применять для любых занятий адаптированные для детского организма «растущие» стулья с набором настроек.

5. Нарушение осанки. Сидение за компьютером в одной напряженной позе или нахождение в неправильном положении неизбежно приводит к искривлению позвоночника и другим проблемам опорно-двигательной системы. Нарушение осанки в первую очередь связывают с отсутствием у детей правильно организованного места для выполнения домашних заданий и хобби.

Отношения между детьми и родителями в семье

Нередко мама или папа дают ребенку гаджет, чтобы облегчить себе жизнь. Например, когда необходимо прекратить истерику или переключить внимание. Для детей до двух лет такой «метод» воспитания запрещен! Ведь в этом возрасте малышу для нормального развития необходимо эмоциональное взаимодействие со взрослыми.

В более старшем возрасте бывают случаи, когда можно таким образом отвлечь ребенка, но это не должно превращаться в систему и становится единственным способом переключения внимания.

Самый действенный способ – игра с ребенком, особенно ролевая. Такие игры предполагают коммуникацию, умение жить в социуме, договариваться, сопереживать и учиться делать все вместе.

Нарушения развития речи

Обучение правильной речи, чтение, заучивание песен и стихов наизусть должно происходить вживую. Конечно, для этого вполне можно использовать материал из сети. Главное условие – общение с детьми, совместные эмоции.

Если малыш предоставлен сам себе, он неизбежно начнет уходить в виртуальный мир «с головой». Ребенок будет плохо разговаривать и развиваться, а в будущем не сумеет найти себя в социуме и успешно реализоваться.

Чтение и восприятие информации

Нередко при «передозировке» гаджетами с самого раннего возраста дети не способны запоминать даже самую простую информацию, не могут спокойно

прослушать текст, связать слова в длинные фразы и понять смысл услышанного. Поэтому таким детям невероятно сложно научиться читать.

Влияние гаджетов на психику ребенка

Психологи предупреждают: гаджеты очень хорошо влияют на интеллект и это — правда. Но на развитие мышления и восприятия они оказывают негативное влияние. Вот такой парадокс!

Почему это происходит?

Ответ на самом деле прост. Звуковое сопровождение, красочные изображения и быстрая смена кадров приводит к перенасыщению зрения и слуха. При дефиците тактильных и осязательных ощущений образуется недостаток воображения и фантазии. Ведь ребенок постоянно получает уже готовые формы. Малыши получают большое удовольствие от ярких мультфильмов и увлекательных игр. Причем это происходит без усилий с его стороны.

Гаджеты и дети. Проблема социализации

Нередко чрезмерное увлечение гаджетами приводит к «выпадению» ребенка из реальной жизни, когда он уже не стремится к «живому» общению.

Сколько времени можно пользоваться гаджетами?

До двух лет — 0.

3-4 г. — до получаса в день.

От 5 до 6 лет — 50-60 мин.

от 7 до 9 лет — не более полутора часов.

От 10 до 13 лет — не больше 2 часов.

Подростки — до 3 час.

Влияние гаджетов на развитие детей. Что можно и что нельзя смотреть детям?

Психологи ввели ограничения в зависимости от возраста.

Дошкольники

Разрешены мультфильмы, развивающие передачи, игры на внимание, память и логику.

Младшие школьники

Все то же, что и для младшей группы, только учитывать соответствие возрасту.

Средние школьники

Все, что соответствует возрасту – разрешено. Родители обязаны обеспечить правила пользования гаджетом и ограничить время, а также контролировать посещение сайтов.

Для всех возрастных групп требуется регулярное пребывание на свежем воздухе, подвижные игры и пр.

Признаки зависимости от гаджетов у детей

Психологи различают несколько видов зависимости: игровую, сетевую и серфинговую. Если с первыми двумя все ясно, то последняя вызывает много проблем при кажущейся пользе. Она более сложная и самая сильная. Ребенок часами читает тексты в сети, смотрит интересные передачи и пр. Кажется, что это хорошо. Ведь он всесторонне развивается и постоянно узнает что-то новое. Ребенок кажется очень умным и увлеченным. Но на самом деле это не заменяет эмоций и личного опыта и наносит вред здоровью и психике.

Влияние гаджетов на ребенка. Симптомы зависимости:

1. Потеря интереса к реальной жизни.
2. Агрессия, беспокойство, раздражительность, истерики в тех случаях, когда гаджет недоступен.
3. Неумение занять себя без гаджета.
4. Потеря чувства времени.
5. Попытки уединиться и играть, чтобы родители не видели.
6. Ухудшение успеваемости в школе.
7. Уход «в себя».
8. Ухудшение здоровья, сна, изменение вкусовых привычек и пр.

Как справиться с зависимостью?

Не отбирать гаджет насильно. Проводить беседы, запастись терпением. При необходимости обратиться к детскому психологу.

Профилактика зависимости от гаджетов у детей

1. Установить строгие правила пользования.
2. Не практиковать кормление «под гаджет».
3. Не применять постоянно устройства для переключения внимания.
4. Самим не сидеть сутками перед монитором, подавая дурной пример.
5. Больше общаться с детьми.
6. Обеспечить реальный интересный досуг.

7. Заниматься спортом вместе с детьми.
8. Знать друзей ребенка и общаться с ними.
9. Заботиться о поддержании родительского авторитета.

Заключение. Положительные стороны гаджетов для детей

Несомненно, существует множество плюсов гаджетов. Отказываться от них совсем – это не разумно. Увлеченность детей виртуальной жизнью часто становится пропуском в мир IT-технологий и будущей хорошо оплачиваемой профессией. Однако родителям следует сориентировать ребенка и следить за его здоровьем в целом и осанкой в частности.

