

« Как гаджеты влияют на детей: чем вреден телефон для здоровья и психики ребенка»

Консультация для родителей

Телефоны, планшеты, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные дети не могут обойтись. А родители могут? Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! А чего же тогда ожидать от детей. Многие родители специально дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомство ребенка с гаджетами начинается уже с первого года жизни. И напрасно! Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут необратимо навредить ребенку, сформировав проблемы в общении и поведении. В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение и взаимоотношения взрослых. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл его поступков и действий.

Компьютерная же игра, в исполнении дошкольника, имеет другую структуру.

Для компьютерной игры характерны:

- механическое следование игровому сценарию с погружением в мир звуков и ярких цветовых эффектов;
- многократный повтор действия для достижения результата;
- малоосмысленное продвижение по уровням сложности;
- попытки поймать, собрать что-то, преодолевая однотипные препятствия, уничтожая возникающие на пути преграды.

Такая игра не требует интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. При этом она привлекает ребенка световыми и шумовыми эффектами, иллюзией управляемости («захочу – включу, захочу – выключу»), примитивным, понятным без слов сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей.

Игра ребенка в телефоне или на планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как «хранителя гаджета» или досадное препятствие на пути к любимому устройству.

Тесное «общение» ребёнка с компьютером(телефоном, планшетом) вызывает неоднозначное отношение: с одной стороны сейчас действительно без компьютера – никуда. С другой стороны, постоянное сидение за компьютером чревато серьёзными

последствиями. Самым опасным из них является формирование у ребенка зависимости от компьютера, которая является настоящей болезнью, требующей лечения.

Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?

- Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками.
- Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.
- Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерик.
- Ребёнок воспринимает отдых как времяпровождение в телефоне.
- Говорит про все, кроме гаджетов — «скучно».
- Находится с телефоном в руках везде: в школе, во время обеда с семьей, с друзьями.
- Пользуется гаджетами втайне от родителей.

Чем опасны гаджеты?

Планшеты и телефоны провоцируют:

1. Проблемы со здоровьем:

- Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.
- Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть глаза не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.
- Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – получить хорошую физическую нагрузку.
- Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие, если не все функции нашего организма.
- Бессонницу — например, посмотрят страшное видео (игру) на ночь и не могут уснуть;
- Тревогу — в телефоне можно все контролировать, а в реальной жизни так не получается, и ребенок тревожится;

2. Проблемы с общением. У детей, которые рано начали пользоваться гаджетами, не развиваются коммуникативные навыки. Ему не интересна реальность,

где нужно общаться с людьми. Например, на перемене вместо разговора с одноклассником он будет играть в телефон.

3. Проблемы с эмоциями. Ребенку постоянно хорошо и весело, когда он смотрит мультики и проходит уровень в любимой игре. Когда телефона нет, малышу приходится сталкиваться с разными эмоциями, в том числе негативными (страх, гнев, печаль и т.д.) Он не знает, как себя вести, потому что привык постоянно получать удовольствие.

Дети, которые зависимы от гаджета, часто становятся агрессивными. Например, вымещают злость оттого, что мама забрала планшет, на младших братьях и сестрах. Они не умеют брать на себя ответственность и доводить дело до конца. В интернете все легко: смотришь видео, смеешься и наслаждаешься. В реальной жизни ко всему приходится прилагать усилия. Например, чтобы получить пятерку, нужно сделать домашнюю работу.

4. Плохие отношения с родителями. Детям, которые росли с гаджетами, неинтересно проводить время с мамой и папой. Обычно малыши радуются любой возможности побыть с родителями, потому что видят в них пример для подражания и самых близких людей. Но если папа отбирает телефон, он становится тем, кто лишает чего-то хорошего. Эта проблема становится актуальна в подростковом возрасте, когда тяжело справиться со своими эмоциями и без зависимости от гаджетов. Ребенок прячет телефон, сидит в нем ночью под одеялом, во время семейного ужина постоянно проверяет социальные сети.

5. Трудности в учебе. Телефон отвлекает детей школьного возраста на уроках. Вместо того, чтобы слушать учителя, они переписываются с кем-то или слушают музыку в наушниках. У детей из-за гаджетов развивается клиповое мышление. Это значит, что они могут воспринимать информацию только в коротком ярком виде. Например, как минутный ролик в TikTok. Урок длиной 45 минут выдержать тяжело, а запомнить что-то на нем практически невозможно.

Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

Эту зависимость и побеждать не надо, стоит только вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. А маленьким детям не стоит давать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать. До трех лет ребенку лучше не сидеть в телефоне. Малыш должен развиваться другими способами: игры для мелкой моторики и двигательной активности, книжки с картинками для развития речи и воображения. Ребенок до трех лет должен исследовать реальный мир вокруг, привыкать к нему и узнавать.

Врачи-педиатры советуют соблюдать следующий режим непрерывного пользования гаджетами для разных возрастов:

- дети от трех до семи лет — 10 минут;
- ученики начальной школы — 15 минут;

Родители должны контролировать то, что дети смотрят в интернете. Если этого не делать, ребенок может случайно наткнуться на взрослый жестокий контент. Или

смотреть глупые яркие передачи, которые вместо пользы приносят вред психике. Влияние телефона должно быть минимальным и позитивным. Включайте ребенку развивающие мультфильмы, в которых персонажи рассказывают что-то о мире или играют с ребенком. Младшим школьникам можно включать обучающие видео по темам, которые они проходят. Или давать слушать аудиокниги по произведениям из программ

У ребёнка обязательно должны быть разные увлечения : рисование, конструирование, лепка, совместное чтение книг и т.д. Только надо найти такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие. Необходимо всячески поощрять друзей, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Родителям надо обязательно подкидывать своим детям интересные игры и идеи совместного времяпрепровождения. Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку, чтобы посмотреть, что новенького появилось в социальных сетях. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

Интересуйтесь жизнью детей. Не обесценивайте их проблемы, когда малыш жалуется, что друг нарисовал ему что-то в тетради. Не отмахивайтесь, когда школьник пытается рассказать о том, что произошло на перемене. Не откупайтесь от желания ребенка провести время с вами телефоном и планшетом. Если в семье будет здоровая атмосфера, где ребенка принимают и любят, он не убежит в интернет. Каждый вечер разговаривайте с ним и проводите как можно больше свободного времени вместе.

Пусть у всех членов семьи будет хобби и совместный досуг. Тогда ребенок увидит, что телефон — не единственный способ отдохнуть и не его лучший друг.

