

Педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 30»

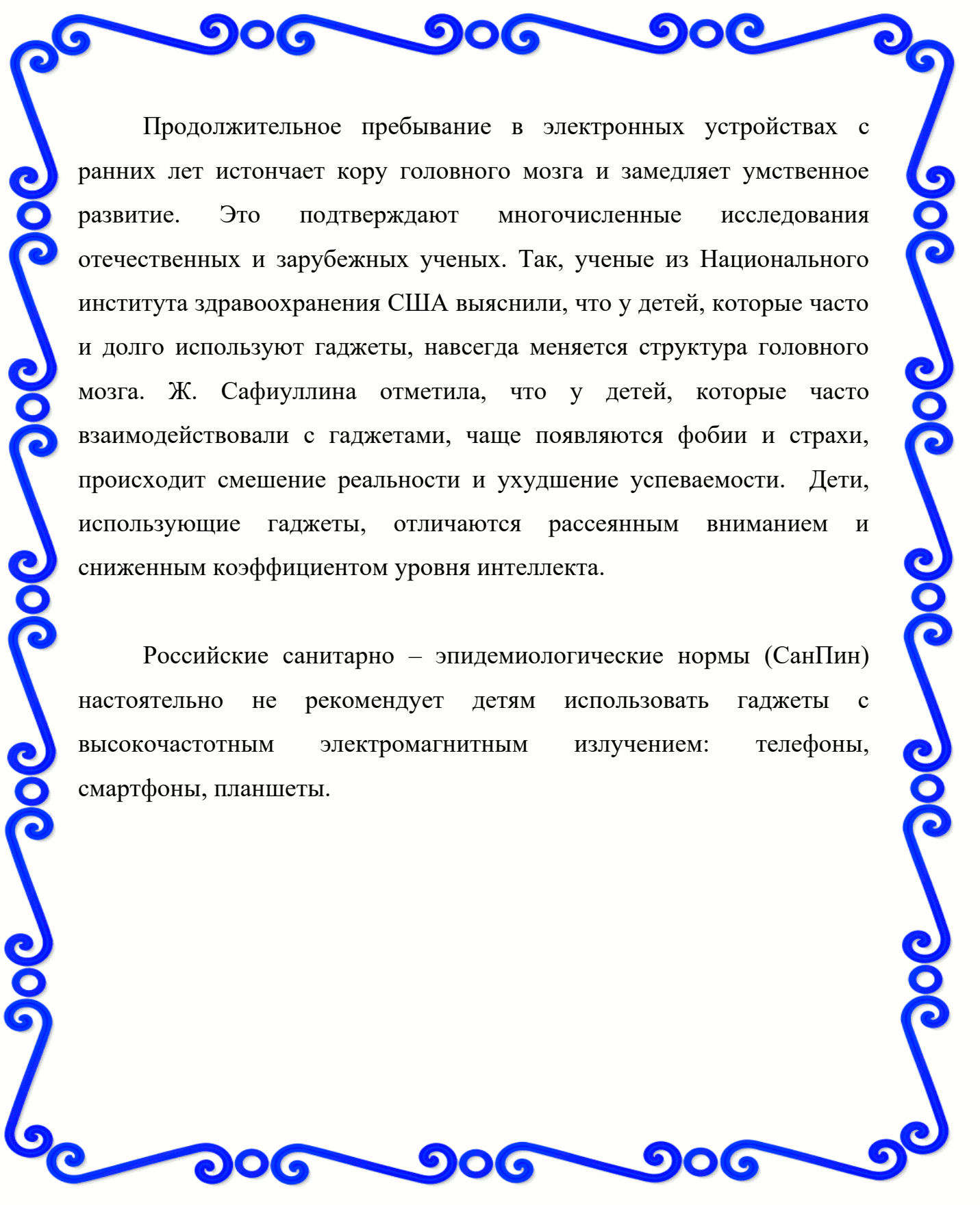
Бакулина Мария Дмитриевна

Дошкольник и гаджеты

В современном мире жизнь невозможно представить без гаджетов. Это и телефоны, и компьютеры, и планшеты... С каждым годом технологии предоставляют нам все новые технические новинки, облегчающие нам жизнь и приносящие несомненную пользу, и мы стараемся внедрить их в нашу повседневную жизнь. Но как это отражается на наших детях? Готовы ли они постоянно сталкиваться с мобильными и электронными устройствами? Чем это постоянное воздействие может обернуться для ребенка?

Можно ли позволять ребенку активно взаимодействовать с гаджетами на постоянной основе? И как влияет на ребенка самый первый в его жизни «гаджет» - телевизор?





Продолжительное пребывание в электронных устройствах с ранних лет истончает кору головного мозга и замедляет умственное развитие. Это подтверждают многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых. Так, ученые из Национального института здравоохранения США выяснили, что у детей, которые часто и долго используют гаджеты, навсегда меняется структура головного мозга. Ж. Сафиуллина отметила, что у детей, которые часто взаимодействовали с гаджетами, чаще появляются фобии и страхи, происходит смещение реальности и ухудшение успеваемости. Дети, использующие гаджеты, отличаются рассеянным вниманием и сниженным коэффициентом уровня интеллекта.

Российские санитарно – эпидемиологические нормы (СанПин) настоятельно не рекомендует детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты.

Какие же последствия могут быть от длительного общения с современными электронными устройствами?



- Нервные расстройства, сопровождаемые тиками, нарушениями речи, заиканием и «проглатыванием» слов
- Агрессивное поведение
- Нарушается процесс приема пищи .

Появляется при приеме пищи одновременно с просмотром мультиков на телефоне, планшете и т.д. Ребенок осознает чувство голода и у него не наступает чувство насыщения. Что ведет к нарушению пищевого поведения.

- Неполное освоение информации.

Информация усваивается в искаженном, неполном виде. Ребенку в дошкольном возрасте важно получать информацию через все каналы восприятия.

- Уход в виртуальный мир, что ведет к ухудшению детско –родительских отношений и отношений со сверстниками.
- Снижение творческой активности.

- Искажается мировосприятие.

Границы реального и виртуального мира стираются, сюжет просмотренных игр и мультфильмов переносится на реальную жизнь.

И, зачастую, воспринимаются как прописная истина.

- Нарушение эмоционально-волевой сферы

Ребенок не справляется с потоком информации, которая поступает из гаджетов. Нервная система ребенка не справляется с обрушившимся на нее нагрузками. Дети могут не справляться со своими эмоциями, неспособны контролировать свои действия, часто плохо себя чувствуют.

Не нужно также забывать о негативном влиянии гаджетов на :

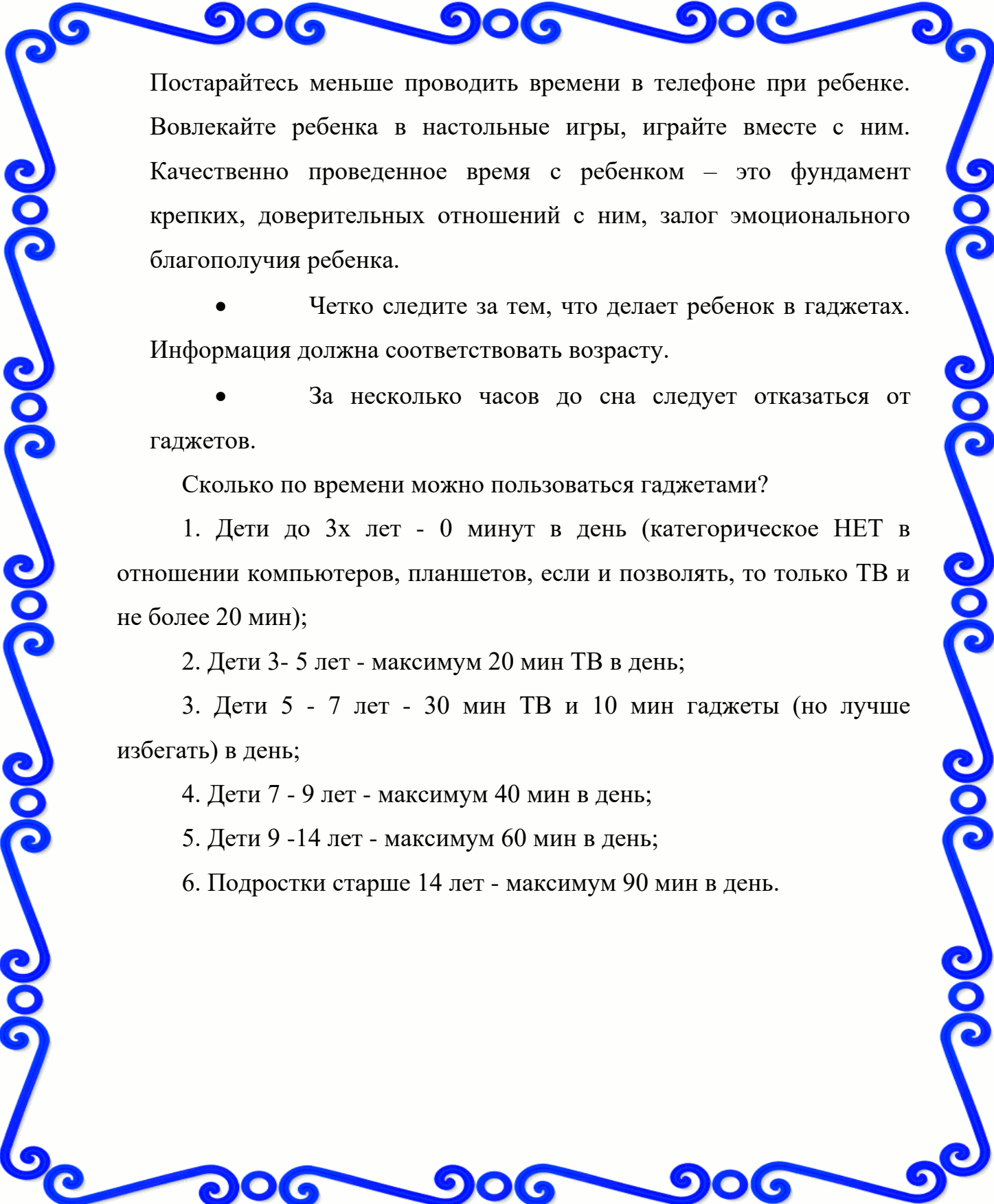
- ✓ Осанку
- ✓ Зрение
- ✓ Головной мозг
- ✓ Координацию

Как же регулировать взаимодействие детей с электронными устройствами, чтобы они не навредили?

- Не заменять реальное общение с ребенком виртуальным.

- Ввести правило, что пользоваться телевизором, телефоном, компьютером или планшетом, можно только с разрешения родителей. Это позволит вам регулировать время проведенное ребенком в гаджете или перед экраном телевизора и оградить от ненужной, не соответствующей возрасту информации.

- Станьте сами примером для своих детей.



Постарайтесь меньше проводить времени в телефоне при ребенке. Вовлекайте ребенка в настольные игры, играйте вместе с ним. Качественно проведенное время с ребенком – это фундамент крепких, доверительных отношений с ним, залог эмоционального благополучия ребенка.

- Четко следите за тем, что делает ребенок в гаджетах. Информация должна соответствовать возрасту.

- За несколько часов до сна следует отказаться от гаджетов.

Сколько по времени можно пользоваться гаджетами?

1. Дети до 3х лет - 0 минут в день (категорическое НЕТ в отношении компьютеров, планшетов, если и позволять, то только ТВ и не более 20 мин);
2. Дети 3- 5 лет - максимум 20 мин ТВ в день;
3. Дети 5 - 7 лет - 30 мин ТВ и 10 мин гаджеты (но лучше избегать) в день;
4. Дети 7 - 9 лет - максимум 40 мин в день;
5. Дети 9 -14 лет - максимум 60 мин в день;
6. Подростки старше 14 лет - максимум 90 мин в день.

Важно!!



- если вы сами проводите много времени с гаджетами, то и ребенок, подражая, будет делать то же самое;

- малышам вовсе не нужны гаджеты для развития, до 6-7 лет они их никак не развивают;

- стадия отказа у детей проходит гораздо труднее - очень сложно оторвать ребенка, погруженного в компьютерную игру или мультфильм

- кибераддикция (зависимость от гаджетов) формируется у детей в 10 раз быстрее, а побороть ее в 10 раз сложнее;

- гаджетом нельзя подменить реальные отношения. Родители часто полагают, что дав ребенку гаджет, они показывают заботу и так выстраивают с ним отношения. Нет. Так ребенок выстроит свои отношения только с гаджетом.