

Гаджеты в жизни ребенка

Современные дети уже с пеленок умеют пользоваться гаджетами. Ведь они родились в век смартфонов, планшетов и ноутбуков. Однако специалисты предупреждают: чем младше ребенок, тем опаснее для него дружба с электроникой.

Давайте разберем, в чем же заключается польза и вред гаджетов для здоровья и развития ребенка.

Польза:

1. Можно занять ребёнка в очереди, в транспорте.
2. Ребёнок с детства учится пользоваться техникой.
3. Можно обучать ребёнка по развивающим программам (выучить буквы, цифры, различные понятия); существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков. Малышам гораздо больше нравится учиться в игровой форме, и под присмотром родителей такие занятия могут быть весьма эффективны.
4. Даже привить любовь к чтению может оказаться проще, если время от времени читать красочные интерактивные книги.
5. Возможность, играя учить иностранный язык.
6. Смотреть развивающие мультфильмы.

Вред:

Физическое развитие

1. Синдром сухого глаза (слёзная пленка высыхает и источается). Появляется ощущение сухости или «песка» в глазах, с которым дети борются своеобразно — начинают тереть их грязными руками, что, в свою очередь, может привести к конъюнктивиту.
2. Близорукость. Её стоит бояться, если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии. Глаза вынуждены постоянно повышать резкость изображения, что чревато спазмом зрительных мышц.
3. Нарушение осанки. Долгое сидение перед компьютером или с планшетом в руках лишает ребёнка возможности двигаться, приводя к перенапряжению и спазму мелких мышечных групп и ухудшению нервной проводимости. Могут даже возникнуть судороги пальцев, кисти и предплечья, боль в плечах, шее и спине. Для детей это особенно опасно, так как их мышечный и костный скелет ещё находится в стадии развития.
3. Головные боли. Статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе.

Психическое развитие.

1. Отставание в речевом развитии: дети поздно начинают говорить, мало и плохо разговаривают, а их речь бедна и примитивна. Ребёнок овладевает речью только в живом общении, когда не только слушает, но и отвечает. А потоки информации, льющиеся с экрана, монитора остаются для него пустым звуком.
2. Внутренняя пустота, которую нужно постоянно заполнять извне. Где нет внешней, там нет и внутренней речи, а это мышление, переживание — всё, что составляет внутренний мир человека.
3. Не развивается воображение, так как мозг ребёнка потребляет готовые образы, предложенные в мультфильмах и компьютерных играх. А именно воображение является локомотивом интеллекта (без воображения невозможны никакие открытия).
4. Неспособность к самоуглублению, концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Такие дети не усидчивы, быстро отвлекаются, переключаются, лихорадочно стремятся к смене впечатлений, однако многообразные впечатления они воспринимают поверхностно и отрывочно, не анализируя и не связывая между собой (это связано с экранным воздействием), им нужна постоянная внешняя стимуляция, которую они привыкли получать с экрана.
5. Снижение фантазии и творческой активности. Дети не хотят самостоятельно занимать себя, содержательно и творчески играть. Они не прилагают усилия, чтобы придумать новую игру или сочинить сказку.
6. Утрата желания общаться со сверстниками. Им не о чем разговаривать, не о чем спорить. Гораздо проще нажать кнопку и мир развлечений твой.
7. От компьютера ребёнок не получит нужных сенсорных ощущений. К тому же мелкая моторика рук, стимулирующая развитие мозга, развивается намного меньше, чем при игре с настоящим конструктором, мозаикой во время лепки или рисования.
8. Опыт проживания отрицательных эмоций отсутствует, если в любую «трудную» для ребёнка минуту (когда настроение понижено) ему доступен планшет, телефон или компьютер. А именно благодаря этому опыту формируется совесть, чувство вины, стрессоустойчивость, жизнестойкость.
9. Отставание по показателям обучения в школе. Последние данные говорят о том, что успеваемость детей в школах, где используются традиционные учебники значительно выше, чем у детей в школах, где в качестве учебников используются планшеты.
11. Дети теряют интерес к реальному миру и возникает компьютерная зависимость!!!
В особенности это чревато тогда, когда у малыша нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребёнку проще потратить свободное время на компьютер.

Рекомендации для родителей

1. Общее время ежедневного общения ребенка с гаджетами не должно превышать 1 часа в возрасте до 5 лет, и 2 часов — в возрасте 6-12 лет.
2. Малышей нужно регулярно отрывать от экрана, чтобы дать отдохнуть глазам и размять мышцы. Для самых маленьких перерывы нужно делать каждые 15-20 минут, а для деток постарше можно устраивать отдых каждые полчаса.
3. Тщательно фильтруйте информацию, которую ваше чадо получает с экранов мобильных устройств. Подбирайте добрые мультики без насилия, развивающие игры, подходящие вашему крохе по возрасту.
4. Игры с планшетом или смартфоном не должны заменять родителей и общение со сверстниками. Даже если у вас совсем нет времени, лучше провести хотя бы полчаса в игре с ребенком, почитать вместе книгу или сходить на прогулку, чем просто усадить малыша перед экраном.
5. Родители должны обращать внимание на собственное поведение в присутствии малышей. Если вы не выпускаете из рук смартфон или весь день сидите за компьютером, можете быть уверены в том, что кроха скопирует ваши привычки, и отучить его от тяги к электронике будет совсем непросто.
6. Нельзя превращать игры с гаджетами в желанное вознаграждение за хорошее поведение ребенка или использовать лишение электроники в качестве наказания. Такая тактика только укрепит уверенность малыша в том, что гаджет — это лучшая игрушка и главный источник удовольствия.

Знакомить ребенка с современными гаджетами можно, если делать это правильно, руководствуясь здравым смыслом. Интересуйтесь своим ребёнком больше, проводите с ним время, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби. Как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с родителями), ребёнок достаточно легко обходится без гаджетов!!!

Будьте критичными к тому, как проводит время ваш малыш. Не торопитесь давать ему смартфон, чтобы выкроить себе время на домашние дела и уход за собой. Развивающие игрушки по возрасту по-прежнему намного лучше, чем детские приложения для телефонов.

Подготовила: Воспитатель Клевцова Е.А.