

Рекомендации для родителей «Телефон для ребенка...За и против»



Насколько смартфоны и компьютеры безопасны для детей, как влияют на их развитие и как правильно организовать «общение» ребёнка со смартфоном или компьютером?

Влияют ли гаджеты на развитие ребёнка?

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

- 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
- киберзависимость (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.

ГАДЖЕТ - ИНСТРУМЕНТ, ПОТОМУ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

О МИНУСАХ

Согласно исследованиям в этой области, чрезмерное стимулирование развивающегося мозга гаджетами (сотовые телефоны, планшеты, интернет, ТВ), усложняют его функционирование. В результате мы получаем: дефицит внимания, повышенную импульсивность и восприимчивость, проблемы с обучаемостью, проблемы с саморегуляцией, неспособность понимания эмоций, что проявляется, например, в виде истерики.

ЧЕМ ОПАСНО ЧРЕЗМЕРНОЕ И БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕБЕНКОМ ГАДЖЕТОВ:

- при неправильном использовании гаджетов эмоционально-волевая сфера искажается (ребенок подвержен стрессам, изменениям психики и др.);
- ребенок становится эмоционально неуравновешен, ему трудно справляться со своими эмоциями и чувствами (эти навыки могут попросту отсутствовать, атрофироваться). ;
- цифровая деменция - обилие медиа-контента развивает у детей дефицит внимания, у малыша снижается концентрация и ухудшается способность к запоминанию;
- ребенок не способен контролировать свои действия, поведение (не может выстраивать цепочку причинно-следственных связей относительно реальной жизни, не видит многовариативность поступков и того, что за ними следует);
- непонимание ребенком чувств и эмоций как своих, так и других людей - у него создается впечатление, что мир функционирует по простой логике - как в игре;
- проблемы с установлением социальных контактов - ребенок может иметь множество контактов в виртуальном мире (в онлайн игре, к примеру) и при этом быть совершенно неприспособленным к общению с людьми в реальности. Это может выражаться даже в страхах, панических атаках, истериках при необходимости общения;
- непонимание различий между реальностью и виртуальностью (помните случай как девочка птичку за окном "раздвигала" пальчиками - как картинку?);
- формирование зависимости;

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:

- нарушение осанки
- нарушения зрения (миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром),
- проблемы с желудочно-кишечным трактом
- синдром хронической усталости и другие заболевания.

О ПЛЮСАХ

Разумеется в современном мире технологии являются частью быта, уже сложно представить себе квартиру без компьютера. Важно помнить, что гаджеты - это инструменты, помощники и они не должны собой подменять другие стороны жизни и способы развития ребенка.

При умеренном использовании гаджеты:

- инструмент для развития логики, внимания и др. (некоторые детские игры действительно способствуют развитию логики и внимания, важно использовать их по назначению и в умеренных количествах, но не подменяя ими другие занятия). Если вам хочется побаловать своего ребенка новинками, купите ему детский планшет для этих целей;
- возможность получения информации (в случае школьников) для докладов и т.п.;
- удобный способ занять малыша в дороге или очереди на небольшое время. При разумном подходе, разумеется.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАДЖЕТАМИ?

В идеале:

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.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Чтобы избежать негативных последствий и зависимости, пользуясь гаджетами, необходимо соблюдать простые правила и донести их до ребенка:

1. С самого рождения, как уже было сказано, ребенок наблюдает за родителями и во всем подражает им. Если вы часами сидите в телефоне, тоже ребенок будет делать то же самое.
2. Гаджет - инструмент, а инструмент должен соответствовать возрасту и потребностям. Выбирая, какой новинкой побаловать ребенка, помните, что если планшет - то детский, если игры - то развивающие и т.д. Выбирайте с умом.
3. Использование ребенком гаджетов способствует серьезному возбуждению его нервной системы. Чтобы процесс засыпания проходил естественно - допускайте ребенка к гаджетам максимум за три часа до сна, в противном случае могут возникать проблемы со сном (трудности с засыпанием, частые просыпания, кошмары, сопутствующие тревога и страхи).
4. Проводя время с ребенком, не берите в руки телефон или планшет! Лучше пол часа полноценного, погруженного общения со своим чадом, чем несколько часов «якобы общения», когда вы то и дело отрываетесь на "написать в ватсап", ответить на рабочий звонок и лайкнуть фото подруги.
5. Установите границы и строго их соблюдайте - четко определите, когда и сколько ребенок может использовать гаджеты. Для каждого возраста и в каждой семье оно своё. И вы сами, и ваше чадо должны понимать, что 15 минут ТВ в день — это именно 15 минут ТВ в день.
6. Не используйте "время с гаджетами" как средство поощрения - гаджеты должны восприниматься как часть жизни, а не как самое ценное и сокровенное, что очень хочется и надо заслужить (запретный плод, как вы знаете...).
7. Используйте любые возможности, любое свободное время, чтобы сделать что-то вместе с детьми. Приобщайте их к совместной семейной деятельности – например, к готовке, уборке, даже к разговорам и обсуждениям. Не забывайте пополнять домашнюю лекотеку игрушками и материалами, необходимыми для разностороннего развития ребенка (наборы для сюжетно-ролевой игры, конструкторы, настольные игры, материалы для творчества, книги и многое другое).

Ребенку необходимо все делать самому - взаимодействовать непосредственно с окружающим миром. Чем больше впечатлений и эмоций получит ребенок от взаимодействия с реальностью, тем более наполненной, интересной, привлекательной она для него будет!

Материал подготовила воспитатель Халикова А.З.