Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
"Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Информационный материал по теме:
"Я и гаджеты. Рамки допустимых отношений"

для родителей детей 3-6 лет

Волгоград, 2017

Мы живем в век технологий, в котором нельзя представить себе жизнь без разнообразных ноутбуков, планшетов и смартфонов. Дети начинают интересоваться гаджетами чуть ли не с пеленок. И у родителей возникает вопрос - насколько это увлечение безопасно?

Одни взрослые считают современные гаджеты в руках ребенка «злом» и стараются ограждать своих малышей от них как можно дольше. Однако желание родителей обойтись без технических новинок неосуществимо без отрыва от реальности. Так или иначе ребенок столкнется с гаджетами: у друзей или родственников, в школе или секции. К тому же ребенка невозможно поместить «под купол» или перестроить окружающий мир под свои взгляды.

Другие родители считают так: чем раньше познакомить ребенка с техникой, тем лучше он научится ею пользоваться и будет успешнее в будущем. Между тем, частое использование ребенком гаджетов порой дает вовсе не тот благоприятный эффект, на который надеялись мамы и папы. Истина, как известно, находится посередине. Чтобы сформировать свое мнение о современных «игрушках» для детей, необходимо представлять все их положительные и отрицательные стороны. Самое главное в данной проблеме - это уяснить: точных ответов не знает никто. Инстинкт копирования поведения взрослых угасает, роль гаджетов как средства познания мира стремительно растет. Гаджеты не могут научить падать, прыгать, бегать, драться, но создают иллюзию этих умений. Поэтому сравнивать надо.

Чем же опасны гаджеты для ребенка?

Давайте рассмотрим, имеют ли под собой почву опасения многих взрослых, особенно представителей старшего поколения.

Проблемы со здоровьем. Раннее знакомство ребенка с телевизором, компьютером, планшетом действительно влечет за собой риск возникновения ряда заболеваний: ухудшение зрения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, лишний вес. В их основе - малая подвижность детей и неправильная осанка во время «общения» с гаджетом. В группу риска попадают малыши с уже имеющимися проблемами со здоровьем, поэтому важно регулярно консультироваться с врачами, чтобы отслеживать реальное состояние здоровья ребенка и в соответствии с этим выстраивать его отношения с гаджетами.

Повальное увлечение детей разными устройствами приводит к серьезным проблемам с позвоночником, т.к. дети могут часами сидеть, согнувшись. В итоге портится осанка. Доктора даже придумали название для

этого недуга- «спина игромана». Поэтому родителям необходимо следить за позой малыша, когда он играет и корректировать ее по мере необходимости.

Сложности в развитии эмоциональной сферы. Многие психологи обеспокоены тем, что у детей из-за гаджетов все чаще появляются нарушения эмоциональной сферы (неадекватные вспышки агрессии, истерики, тревожность, общая бедность эмоциональных проявлений). Конечно, нельзя сказать, что всему виной именно компьютерные устройства. Скорее, их необдуманное использование провоцирует возникновение психологических проблем. Детская психика не всегда способна выдержать тот поток информации и ту активность сенсорного воздействия, которую несет гаджет. Поэтому ребенок быстро становится зависимым от электронных игрушек и виртуального мира, из которого потом сложно вырваться.

Как распознать у ребёнка зависимость от гаджетов?

Есть характерные признаки появления электронной зависимости:

1. Попытки отвлечь ребенка от игр и мультфильмов либо на время прервать это занятие вызывают бурный протест и резкие изменения настроения. Так, дети могут становиться после прерванной игры чрезмерно агрессивными, бывает, что возникает истерика. Это происходит, потому что эмоциональная реакция на произошедшее очень сильна.

2. Реальная жизнь «вне экрана» перестает для ребёнка быть более привлекательной, чем жизнь «внутри гаджета». Снижается или вовсе теряется интерес к тем занятиям, которые раньше увлекали ребёнка и дарили положительные эмоции.

3. Отношения со взрослыми постепенно портятся либо отходят на второй план. Вместо какого-либо совместного с родителями (или другими значимыми взрослыми) времяпрепровождения ребенок отдает предпочтение электронному миру игр и мультиков.

Чтобы избежать появления электронной зависимости, общайтесь с ребёнком, проводите больше времени вместе, ведь у каждой зависимости есть свои причины.

Нарушения интеллектуального развития. Покупая ребенку новый диск или скачивая новую программу, взрослые заботятся о его развитии. Однако результат иногда не радует. Сегодня многие родители замечают, что их дети начинают позже говорить, имеют логопедические проблемы. Казалось бы, малыши постоянно слышат речь из включенных телевизоров и компьютеров, но в раннем возрасте овладение речью происходит только в общении со взрослыми, в диалоге, причем насыщенном эмоционально. Ребенок не может так взаимодействовать с техническими устройствами. К тому же гаджеты, преподносящие ребенку готовые образы, способствуют обеднению мышления, воображения, способности концентрироваться и

заинтересовываться. Ребенку постоянно нужна внешняя стимуляция, чтобы удерживать внимание на чем-то.

Но современные электронные устройства для детей имеют и свои положительные стороны, которые нельзя сбрасывать со счетов.

Обучение и развитие ребенка. С помощью компьютера можно познакомить ребенка с целым миром живой и неживой природы, разнообразной деятельностью людей. И этот процесс не будет скучным и утомительным. Существует множество развивающих программ и игр для детей разных возрастов: на логику, мышление, моторику, обучение цветам, формам, цифрам и буквам, программы по изучению иностранных языков для малышей, компьютерная графика и т.д.

Таким образом, при детальном рассмотрении в отношениях «ребенок и гаджеты» можно обнаружить как плюсы, так и минусы. Поэтому даже те родители, которые скептически относятся к достижениям науки и техники и стремятся уберечь своих малышей от их негативного воздействия, должны понимать, что исключить гаджеты из жизни ребенка невозможно. Но в раннем и дошкольном возрасте малышу **необходимо четкое руководство взрослых** в процессе освоения сложных технологий.

Что же нужно делать?

1. Четко дозировать время, отведенное для игр и просмотров. Конечно, так удобно, когда малыш занят, но следить за временем необходимо для детского здоровья. Время для игр и занятий на электронных устройствах должно определяться не только исходя из стандартных возрастных норм (детям младше 5 лет не рекомендуется проводить у монитора больше 15 минут подряд при норме около 1 часа в день), но и в зависимости от индивидуальных особенностей малыша, которые лучше всего известны родителям. Чем малыш возбудимее, тем меньше времени он должен проводить с гаджетом.

2. Активно разделять досуг малыша. Каждый просмотр передачи, новая игра или информация, полученная из обучающей программы, должны быть совместно осмыслены, прочувствованы и проработаны. Ребенка нужно вводить в мир технологий плавно и постепенно, сопровождая и направляя его на этом пути, а не стремясь освободить свое время, заменяя свое присутствие новыми игрушками. Чаще интересуйтесь у малыша, чем он занимается, обсуждайте его успехи и достижения, а в свои свободные дни старайтесь занять ребенка чем-то не менее увлекательным, чем гаджеты. Помните, что настольные игры, прогулки, посещение зоопарков и музеев, игра в футбол на улице позволят ему почувствовать вкус реальной жизни.

3. Формировать адекватное отношение ребенка к гаджетам. Компьютерные игры для детей можно вводить только после того, как ребенок освоил традиционные виды детской деятельности - рисование, лепку, конструирование, восприятие и сочинение сказок. И главное - когда малыш научится самостоятельно играть в обычные детские игры (принимать роли взрослых, придумывать воображаемые ситуации, строить сюжет игры и пр.) А предоставлять свободный доступ к информационной технике стоит только после выхода ребенка из периода дошкольного детства (после 6-7 лет), когда он уже готов к ее использованию по назначению. Самая важная задача родителей в вопросе приобщения ребенка к гаджетам - сформировать у него такое восприятие этих устройств, при котором они не будут для него жизненно необходимой ежедневной потребностью или вожделенной наградой. Ребенок должен понимать, что гаджеты - это лишь помощники в получении новой информации и знаний, «штучки», которыми можно развлечь себя в периоды одиночества или длительного ожидания.

4. Подчеркивать практическую значимость гаджетов. Расскажите малышу, что умение обращаться с гаджетами позволит ему, когда он подрастет, быстро получать и передавать информацию, находить друзей по всему миру и общаться с ними, смотреть фильмы и слушать музыку, обрабатывать и хранить фотографии, делать покупки в интернет-магазинах, бронировать номера в отелях... В общем, «дружба» с девайсами позволяет делать то, что облегчает жизнь современного человека и делает ее приятной.

Так что родителями не надо бояться знакомить ребенка (естественно, в свое время!) с электронными гаджетами. При разумном подходе они будут приносить только пользу.

Важно соблюдать несложные правила и научить им ребёнка:

1. Завершите «общение» ребёнка с гаджетами не менее, чем за три часа до сна. От виртуального мира, наблюдаемого на экране перед сном, ребенок рискует перевозбудиться, а от этого нарушается естественный процесс засыпания и может появиться беспокойный сон ночью (частые просыпания, кошмары, отказ засыпать, сопутствующие тревога и страхи).

2. Следите за собственным отношением к электронному миру. С самого рождения ребенок наблюдает за родителями и во всем подражает родителям. Если папа или мама предпочитают долгий просмотр телевизора, постоянное сидение в телефоне другим вариантам времяпрепровождения, не стоит ожидать, что ребенок будет делать иначе.

3. Если вы решили уделить время ребёнку - отложите телефон и планшет. Лучше 20 минут полного погружения в общение с ребенком, его мир и желания, чем несколько часов «присутствия» рядом, когда мы то и дело отрываемся на звонки, смс или рабочую почту.

4. Установите твердое и ограниченное время, предназначенное для использования гаджетов ребенком. Для каждого возраста и в каждой семье

оно своё. Важно раз и навсегда установить подобные рамки (меняющиеся с возрастом, конечно) и в этом вопросе проявлять твёрдость. Ребенок должен четко понимать, что 10 минут - это именно 10 минут, вне зависимости от того, какое у мамы, папы или бабушки настроение сегодня.

5. Используйте любые возможности сделать что-то вместе с детьми. Включайте их в самые разные, в том числе «взрослые» виды деятельности - например, приготовление еды или уборка в квартире. Чем больше впечатлений и эмоций получит маленький человек от взаимодействия с реальностью, тем более привлекательной она для него будет. Ведь нормальное интеллектуальное и личностное развитие ребенка может происходить только в реальности - в контакте с реальным миром и с настоящими, живыми людьми.

6. Для обеспечения безопасности ребенка при общении с интернетом установите на компьютер специальный фильтр, который будет отсеивать опасные ресурсы.

И помните о том, что ВОЗ предлагает ребят до трех лет вообще не подпускать к экранам, с трех до семи лет - смотреть до получаса в день, а в младшем школьном возрасте не утыкаться в планшеты больше чем на 50 минут. Пусть для многих эти нормы покажутся не очень реальными, но все же к ним надо стремиться. Каждому из родителей под силу противостоять пагубному влиянию интернета на развитие ребенка. Нужно лишь принимать максимальное участие в их жизни и, повзрослев, дети обязательно скажут вам за это спасибо!

Любите своих детей и берегите их здоровье!