

Консультация для родителей.

Польза и вред от гаджетов в жизни ребенка.

Среди молодых мам не утихают споры относительно пользы и вреда от гаджетов для детей. Чем же электроника может помочь развитию вашего малыша, и как правильно организовать его знакомство со смартфоном, планшетом и компьютером?

Аргументы в пользу гаджетов для детей.

Общение с гаджетами может приносить детям не только удовольствие, но и пользу. Современные разработчики программного обеспечения создают приложения для детей возрастом от шести месяцев.

Такие программы знакомят детей с понятиями цвета и формы, развивают внимательность, тренируют память.

Смартфон или планшет можно использовать, чтобы ненадолго отвлечь ребенка или развлечь его при долгом ожидании, например в транспорте или в очереди к доктору.

Умение пользоваться мобильным телефоном, компьютером или планшетом помогает малышам быстрее вливаться в общество. Ведь сегодня тяжело найти человека, с которым невозможно связаться по телефону или при помощи интернета.

На этом аргументы в пользу обучения детей работе с электронными устройствами заканчиваются, и начинается перечень потенциальных рисков.

Чем грозит злоупотребление электроникой детскому здоровью?

Здоровье ребенка — это первая жертва чрезмерной увлеченности гаджетами.

Постоянный просмотр мультфильмов или игры на планшете ухудшают зрение малышей гораздо быстрее, чем у взрослых. Как и родители, малыши забывают моргать, глядя на голубые экраны, что приводит к перенапряжению глазных мышц и пересыханию слизистой оболочки.

Постоянное пребывание за компьютером формирует неправильную осанку, которая в будущем может вылиться в серьезные проблемы с позвоночником.

Более того, если кроха долгое время сидит неподвижно, перенапрягаются мышцы его шеи, что может приводить к постоянным головным болям и другим расстройствам.

Если малютка предпочитает общение с электронным другом, а не подвижные игры на улице то, велика вероятность не только задержки физического развития, но и ожирения.

Лишний вес у детей часто сопровождается диабетом, а с возрастом увеличивается риск многих заболеваний, включая инфаркты и инсульты.

Если малыш играет с электронными устройствами перед сном, он может заработать нарушения сна.

Яркий свет экранов активизирует работу мозга и приводит деток в перевозбужденное состояние. В результате и сами малышки, и их родители не могут полноценно отдохнуть ночью.

Негативное влияние девайсов распространяется и на интеллектуальное и психологическое развитие малышей.

С планшетом и компьютером невозможно вести диалог, а именно ответная реакция на любые поступки и слова важна для дошколят. Поэтому даже профессиональные развивающие программы никогда не принесут малышке больше пользы, чем активные игры с родителями или сверстниками.

Ученые отмечают, что детки, приученные с раннего возраста к гаджетам, сталкиваются с проблемами при концентрации внимания, проявляют признаки гиперактивности, не могут самостоятельно развлекать себя. У них медленнее проходит познавательный процесс, не работает воображение, они часто не умеют рисовать на бумаге, лепить из пластилина.

В запущенных случаях увлечение электронными устройствами грозит расстройствами психики, повышенной агрессивностью и формированием зависимости, избавиться от которой весьма трудно.

Как распознать зависимость от гаджетов?

Во многих случаях у малышей формируется не психологическая зависимость от гаджетов, а физиологическая привязанность. Из-за нее в отсутствие электронного друга ребенок чувствует себя не комфортно, и хочет как можно быстрее вновь прильнуть к экрану.

Распознать подобную нездоровую увлеченность можно по ряду признаков.

Ваше чадо проводит перед экраном телевизора, компьютера, планшета или смартфона больше часа ежедневно.

При отсутствии гаджетов ваш кроха не знает чем себя занять. Здоровый и гармонично развитый ребенок должен уметь находить себе занятия и придумывать игры в возрасте 3-4 лет. Вас должно встревожить и то, что малыш отказывается от чтения в пользу просмотра мультфильмов или предпочитает рисованию на бумаге игры на планшете.

Ваш малыш настолько увлекается компьютерными играми или мультиками, что не может оторваться от экрана, даже если вы зовете его кушать или идти на прогулку. Если же вы

пытаетесь отнять гаджет, кроха устраивает истерику и не может успокоиться, пока вы не вернете ему электронное устройство.

Проявление любого из этих симптомов свидетельствует о том, что нужны изменения в общении малютки с электроникой. Если же признаки зависимости проявляются одновременно, стоит на время полностью отказаться от гаджетов, а затем постепенно вновь вводить их в жизнь малыша, но следуя определенным правилам.

Правила обращения с электроникой для дошколят.

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.

При этом 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.

Тщательно фильтруйте информацию, которую ваше чадо получает с экранов мобильных устройств. Подбирайте добрые мультки без насилия, развивающие игры, подходящие вашему крохе по возрасту.

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.

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.

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. Чтобы электроника не оказывала негативного влияния на здоровье и психику, минимизируйте время крохи перед экраном и не забывайте про совместные игры и прогулки, чтение и спорт.

