

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Влияние электронных гаджетов на детей дошкольного возраста

Разработала: воспитатель Сорокодум В.В.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Влияние электронных гаджетов на детей дошкольного возраста

Наша цивилизация стремительно развивается, появляется новое электронное оборудование, различные устройства. И уже нельзя представить мир без компьютеров, мобильных телефонов, планшетов, телевизора.

Дети, подражая взрослым, тянутся к новым технологиям, с удовольствием и интересом их осваивают. Для меня, как для воспитателя детского сада и матери двоих детей, вопрос **влияния электронных гаджетов** на психику ребенка весьма интересен.

Казалось бы, выдал малышу планшет: развивающие игры, мультки – ребенок словно бы исчезает, погружаясь в мир за экраном. Никаких тебе «*мама мне скучно*», никаких вопросов, шалостей. А у вечно занятых современных родителей появляется время на свои дела, да и просто на отдых. Вроде бы домашняя идиллия, тишь да гладь, но отовсюду поступает пугающая информация о вреде **электронных устройств**. Что это? Мнение застывших в советском прошлом обывателей и специалистов или действительно подтвержденные учеными, врачами, психологами факты? Давайте, попробуем разобраться. Ниже я привожу различные мнения. Что выбрать для себя и своего ребенка решайте сами.

По мнению врачей (*окулистов и невропатологов*) ребенок 6-7 лет не должен проводить у экрана больше 20 минут в день. По мнению некоторых специалистов, продолжительность непрерывной работы на компьютере для детей **различного возраста должна быть следующей**:

5 лет – не более 7 минут; 6 лет – 10 минут; 7-9 лет – 15 минут; 10-12 лет – 20 минут; 13-14 лет – 25 минут; 15-16 лет – 30 минут.

Кроме того, между занятиями, если они предполагают более длительное нахождение ребенка перед экраном, необходимо делать перерывы не менее 10 минут.

Похоже, каждый родитель сегодня знает, в чем заключается вред компьютера. Он часто заменяет детям общение с близкими и другие виды деятельности и приводит к целому ряду осложнений – неврологическим и офтальмологическим проблемам, облучению, которое присутствует даже у самых современных моделей и к которому особенно восприимчив именно детский организм.

«У детей, которые с раннего **возраста** чрезмерно увлеклись компьютерными играми, выявлен новый вид заболевания – синдром видеоигровой эпилепсии. Кроме физических недомоганий, описанных выше, у таких детей отмечено развитие негативных черт характера: подозрительность, мнительность, враждебно-агрессивное отношение к близким, вспыльчивость», – предупреждает всех пап и мам ведущий инженер лаборатории физических факторов ГУ РЦГЭиОЗ Николай Бабель.

Чтобы сделать пребывание за компьютером вашего ребенка наиболее безопасным, необходимо помнить о соблюдении режима работы за ПК, а также о том, что родители сегодня имеют реальную возможность контролировать пребывание их чада за компьютером, благодаря специальным программам.

Об ограничениях пребывания **детей** за компьютером или перед экраном телевизора часто говорят психологи. По их мнению, мультфильмы и компьютерные игры в том виде и в том объеме, в которых они сейчас

преподносятся, способны не только подавить интерес к контактам с другими детьми, но также привести к замедлению развития ребенка на определенном этапе.

«Детское увлечение компьютерами может отражаться и на взрослой жизни того, кому родители много времени разрешали сидеть за *«компом»* – поделилась наблюдениями детский психолог Ольга Воронина. – У таких людей могут появиться проблемы поведенческого характера. Их могут преследовать фобии, они будут неконтактны и неспособны решать жизненные проблемы в реальной жизни, а не в виртуальной».

По мнению психолога Юлии Донец «если ребенок в пять лет готов звонить бабушке и для него это важно, то в этом случае можно купить ему телефон. Но если вы собираетесь покупать мобильный или компьютер шестилетнему ребенку для того, чтобы он на нем играл, то лучше пусть он это пока делает на родительском телефоне или ноутбуке.

Компьютер можно приобретать тогда, когда он будет ребенку необходим для работы в школе. При этом родителям следует отдавать себе отчет, что контролировать его собственный **гаджет уже не стоит**. Контролируя **гаджет**, вы контролируете и жизнь ребенка, а контроль не является хорошей техникой воспитания. Важно ребенка самого научить контролировать свое пользование **гаджетом до того**, как вы ему его купите. А затем просто обращать его внимание на взаимодействия с техникой, конечно, не забывая о личном примере.

Психолог считает, что ни в коем случае нельзя контролировать ребенка с помощью **гаджетов**.

«Да, искушение велико. И это является основной ошибкой в выстраивании отношений родителей с малышом через **гаджет**. Папа с мамой не учатся договариваться с ребенком, не дают ему возможности проявлять различные эмоции, а подстраивают его под себя, делая удобным и управляемым.

Важно не манипулировать ребенком с помощью **гаджета**. К примеру, вы дали ребенку компьютер для игры на 30 минут. Если он заигрался, а мама забирает компьютер и говорит при этом *«Все. Больше не дам!»*, то истерика будет нормальной реакцией ребенка. Если вы даете ребенку **гаджет** – учите его им пользоваться. Объясните ему: *«Твое время закончилось. Прошло уже полчаса. Закрывай игру»*. Если же вы *«просто даете»* и *«просто забираете»* – то манипулируете малышом.

Однако, отмечает Юлия точных статистических данных о негативном **влиянии электронных устройств на детей пока нет**, так как поколение, воспитанное на **гаджетах еще не выросло**. «Если судить по своей частной практике, - говорит психолог, в интервью на информационном портале *«Хочу»*, - то практически все обращения к психологу с детьми-аутистами – это следствие того, что в семье родители активно используют **гаджеты**, а ребенок копирует модель поведения родителей. Для аутиста общение с компьютером – это самый удобный способ сбежать от реальности в иллюзорный мир. Их же наоборот следует учить взаимодействию с реальностью.

Часты случаи, когда дети-аутисты говорят рекламными слоганами. Не осмысленно, а просто как попугайчики. Поэтому семье стоит обращать внимание на то, когда и почему у вас включен телевизор, нужен ли он сейчас и т. д. Родители должны понимать, что детям вообще нельзя смотреть рекламу. Вещи, которые рекламируются, не являются жизненно необходимыми, а образы, которые их рекламируют, чаще всего неестественны и далеки от реальности – они не учат ребенка видеть реальную жизнь, не формируют в нем личность, не дают услышать собственные желания.

Однако психолог считает крайностью игнорировать телефон, интернет и компьютер: «отказ от техники и *«уход в лес»* лишает ребенка возможности

развиваться в мире новых технологий, а, следовательно, делает его конкурентно способным в обществе. Стоит помнить, что жизнь человека связана со многими циклами: сон-бодрствование, работа-отдых, прием пищи и ее усвоение и т. д. И если эти циклы связаны с **гаджетом** : ребенок не может заснуть без мультика по телевизору или не ест без телефона – это плохо. Жизненные циклы человека не должны быть связаны с **электроникой**. Я бы советовала родителям насколько это возможно пользоваться **гаджетами** и вырабатывать культуру общения с техникой. Самим родителям обратить внимание на то, чтобы **гаджет** не занимал основное место в их жизни, не был целью, а служил инструментом, который помогает сделать что-то лучше и быстрее.

Взаимодействие с **гаджетом** не должно вычеркивать все остальные вещи, как в вашей жизни, так и в жизни ребенка: прогулка, рисование, занятие спортом, чтение книги с мамой и т. д. Показывайте малышу, что связаться со своими родными он может независимо от того, есть ли у него мобильный телефон или нет. Что любую жизненную задачу, он может решить сам, не прибегая к технике, а общаясь с живыми людьми».

Психолог Селиверстова Н. А. утверждает, что компьютерные игры важны для ребенка также как и любые другие, но разрешать играть на компьютере следует не раньше 3-4 лет. Но далеко не все компьютерные игры подходят для детей :

«Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка, - советует психолог, - одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические. Игры-стратегии достаточно сложны, но именно они развивают в ребёнке усидчивость и способность к планированию своих действий, а также тренируют многофакторное мышление. Логические игры развивают навыки

логического мышления. Аркадные игры тренируют глазомер, внимание, скорость реакции, Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным, кратко девиз данных игр можно выразить следующими словами: «Убей их всех!». Этот тип игр, которые развивают только моторные функции и почти не развивают познавательные, при этом они сомнительны в плане развития мышления и тем более нравственного воспитания.

Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования. Любая игра, а особенно такая, в которой ребенок сидит в напряжении, от которой становится зависимым, это нагрузка на детскую психику. Некоторые игры требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область ещё мало изучена, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко.

Как и другие специалисты, Селиверстова считает, что необходимо контролировать время игры:

«Есть такая формула, выведенная современными учеными: возраст ребенка умножают на 3, причем отдыхать потом нужно такое время, которое можно высчитать, как время проведенное за компьютером, умноженное на 3.

По мнению психолога, если ребенок переигрывает, то «становится замкнутым, торопится сделать все побыстрее только для того, чтобы пойти играть, становится раздражительным, плохо ест, спит, устает». Родителям

следует «договариваться заранее о времени, строго соблюдать договоренность, не идти на поводу у ребенка, не быть занятым в то время, когда была договоренность перестать играть, показывать своим примером, что в мире есть еще много интересного.

Мой личный совет как педагога – придумайте для ребенка интересное занятие: приобщайте к домашним делам, играйте с ним в настольные и подвижные игры, читайте книжки и просто разговаривайте. Ведь никакой планшет не может заменить радость и тепло общения с родными людьми.

С уважением Сорокодун В.В.