

Консультация

Представляю вашему вниманию консультацию, для всех родителей - это волнующая тема: «Дети и гаджеты: вред или польза?»

Не имеет значение какого возраста ребёнок, любое бесконтрольное увлечение тем или иным гаджетом негативно сказывается как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.

Как часто вы можете увидеть на улице, в магазине, в любом другом месте ребёнка с гаджетом в руках?

А как часто вы встречаете детей с книгой или просто общающихся между собой?

Как часто ваши собственные дети проводят время с гаджетами?

Не удивительно. Ведь наши детки - первое поколение, выросшее в эпоху гаджетов, не знающие, теперь жизни без них.

Так чем же опасна зависимость ребёнка от гаджетов?

В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или на экран телефона либо планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.

Дети за компьютером, планшетом, ноутбуком сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.

В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть патологии кистей – растяжение связок, проблемы с сухожилиями, в особенности это касается большого пальца, возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук.

При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Это может вызвать ожирение.

В сети вы не можете защитить своего ребёнка от нежелательных контактов, не можете проконтролировать получаемую им информацию. Ребенок может подвергаться воздействию нежелательного контента, даже если он не желал его просмотра. Агрессивная реклама, рассылки, навязывание контента, может привести к просмотру видео, фото или получению иной информации нежелательного содержания.

Кроме выше сказанного, происходит нарушение речи. Ребёнок часто даже может не спать ночами и пропускать дневной сон вовсе. Это на самом деле страшно, так как ещё всего лишь ребёнок, а у него ещё впереди взрослая жизнь. Каким мы его выпустим во взрослую жизнь!? Следует задуматься.

Когда гаджет служит средством для получения новой информации и не заменяет живого общения с родителями или друзьями, тогда и проблемы никакой не возникает.

Тогда можно рассматривать пользу от гаджетов!

Цифровое устройство – это ещё и ваш помощник и полноценный инструмент для обучения и проведения досуга ребёнка. Предложите ребёнку обучающие игры, развивающие мультфильмы и передачи.

Но всегда помните при этом, что ни один гаджет, ни няня, ни телевизор, ни развивающие занятия не заменят ребенку родителей.

Нельзя разрешать ребенку играть на планшете во время еды или разговора со взрослыми. Во всех этих случаях гаджеты должны быть убраны.

Иначе реальное взаимодействие ребенка с другими людьми будет подменяться виртуальным.

Вы сами должны уделять ребенку достаточно внимания и увлекать его интересными занятиями (спорт, творчество).

По мнению экспертов, ребенок может начинать пользоваться

гаджетами примерно с 1 года. Уже в 3-4 года он вполне уверенно себя чувствует в играх, а в 6-7 лет легко осваивает Интернет.

До трех лет ребенок должен пользоваться гаджетами не более часа в день, причем подряд – только 20 минут, потом еще 20 минут – после перерыва – и т.д.

Можно ли избежать гаджет-зависимости и как это сделать?

Избежать гаджетов невозможно. А вот ограничить использование во времени - можно.

Дети болезненно отреагируют на запрет гаджета, но если аргументировать ограничение времени, то всё пройдет спокойно.

Но как же отвлечь ребенка от гаджета? Вам все лишь нужно предложить что-то на замену гаджету:

– конструкторы. Сейчас в продаже есть множество разнообразных конструкторов.

– наборы для постройки домов из кирпичей и брёвнышек. Развивают мелкую моторику и воображение.

– настольные игры.

– наборы для творчества. Все дети любят творить и делать что-то своими руками, а особенно, если это потом радует их родителей.

Подводя краткий итог: гаджеты – не враги, гаджеты – не друзья. Они – часть мира ваших детей. Примите их и обратите себе на пользу. Станьте другом и собеседником своему ребёнку, и вы увидите, что общение с гаджетом станет меньше. Наши дети по-другому воспринимают информацию, не как мы, взрослые. Научитесь говорить с ними на одном языке, и проблемы с зависимостью от гаджетов существенно снизятся или исчезнут совсем.