

Консультация для родителей «Влияние гаджетов на психику ребёнка»

Современный мир практически невозможно представить без всевозможных **гаджетов**: компьютеров, мобильных телефонов, планшетов. Дети, с присущей им любознательностью и наивностью, с удовольствием погружаются в технологические устройства. Давайте же рассмотрим более детально проблему **влияния гаджетов на психику ребенка**, и попытаемся найти пути решения.

Гаджеты негативно влияют на детскую психику

Проблеме **влияния современных гаджетов** на детей стали уделять больше времени. Целые научно-исследовательские институты, **психологи** и педагоги стараются выявить неблагоприятные последствия таких увлечений. В ходе изучения вопроса, ученые составили список с основными побочными явлениями:

- Довольно сильные нервные расстройства. Могут сопровождаться нервными тиками, нарушением речи, заиканием и *«проглатыванием слов»*.
- Нарушение **психики в целом**. Как правило, это агрессия во всех ее проявлениях. Она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка **гаджет**, а может и в любых других обстоятельствах. Бывает, для того, чтобы сорваться, малышу достаточно просто сделать что-то не так, как он задумал. Бывает, что дети пытаются физически напасть на **родителей** (*с кулаками или предметами*).
- Из-за нарушений **психики** пропадает нормальный сон. Частые кошмары, бессонница, *«разбитое»* состояние по утрам – первый признак зависимости.
- Сбивается процесс приема пищи. Это случается в том случае, когда ваше чадо привыкло питаться с постоянно включенным планшетом (компьютером, телефоном, по которому идет что-то интересное. Конечно, современным мамам так проще накормить ребенка, но именно в такой момент дети не чувствуют вкуса пищи. Они даже не до конца понимают чувство голода или сытости.
- Проблемы в школе. Ученые заметили, что зависимость от современных устройств оказывает пагубное **влияние на успехи в школе**.
- Появление стойкой зависимости. Это с родни наркомании и алкоголизму. **Родителям** достаточно несколько раз оставить ребенка с планшетом или компьютером на неограниченное время, и возникает замкнутый круг. Ребенок все чаще просит устройство, а взрослые все чаще получают свободное время (*пока их чадо занято*);

Особенно опасно длительное сидение за **гаджетами** для детского здоровья.

1. **Негативное воздействие на физическое развитие и здоровье.** Этот аспект **влияния гаджетов** на детей стоит рассмотреть подробнее. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать:

- зрение – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку;
- осанка – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;
- головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

2. Неполное освоение информации. Да, **гаджеты** помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому **ребёнок** не может полностью изучить тот или иной предмет.
3. Понижение творческой активности. Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими ручками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании приложений.
4. Уход в виртуальное пространство. Безусловно, не каждый ребенок заменяет реальный мир компьютерной игрой и общением в соцсетях. И все же некоторые дети впадают в серьезную зависимость от **гаджетов**, сосредотачивая все свои интересы на виртуальном мире. Страдает не только общение с ровесниками, но и учеба, взаимоотношения с **родителями**. Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное **влияние** электронных устройств, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил.

Несмотря на все плюсы **гаджетов**, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и малышей раннего возраста. Полноценное развитие возможно и без всех этих «*чудес техники*», но если вы все-таки хотите порадовать свое чадо, то следуйте принципу – техника для ребенка должна соответствовать его возрасту.

Детям до шести лет лучше приобретать детские планшеты, которые предназначены именно для этого возрастного периода. В этом случае вы будете уверены, что **гаджет полезен для ребенка**, да и контролировать увлеченного его вам станет намного проще.

Зависимость от **гаджетов может развиваться**, если **родители** начнут подменять реальное взаимодействие с малышом различными электронными устройствами. Не используйте компьютер, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой. Лучший выход – привлекать детей в этот процесс. Нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. Так, детям до трех лет не следует сидеть за ноутбуком больше часа в день, а каждые 20 минут необходимо устраивать физминутку, чтобы отдохнули глазки. Деткам постарше можно разрешить проводить больше времени за монитором, однако перерывы также обязательны.

Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Информация, предназначенная для более взрослых детей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву. Не следует выдавать малышам **гаджеты перед засыпанием**. От мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе. Напоследок хочется сказать, что все же не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники.

Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Чтобы избежать возможных проблем, следите за временем, которое ваше **ребёнок** проводит за планшетом или смартфоном. И не забывайте, что реальное общение с ребенком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными устройствами.

Выйти из такой зависимости, порой, тяжелее, чем избавиться от алкоголизма.

- Физические нарушения. У тех, кто чаще пользуется **гаджетами**, наблюдались проблемы с осанкой и болевые ощущения в шейном отделе. Все время, находясь в статической позе, увлеченный ребенок не замечает положения своего тела;
- Зрение. На этот счет много споров в последнее время, но врачи все же настаивают на частых перерывах в работе за компьютером и просмотре планшета.

Как отвлечь ребенка от **гаджетов**?

- До трех лет никакого знакомства с современными *«игрушками»*. Как бы тяжело для **родителей не было**, но даже знакомства с мультфильмами на планшете должно произойти после 3-х лет;
- До шести лет постарайтесь найти ребенку компанию. Если даже он не посещает детский сад, постарайтесь чаще гулять с ним на детских площадках. Сон не позже 21.00;
- До десяти лет постарайтесь как можно больше узнать о жизни вашего ребенка. В таком возрасте невозможно запретить пользоваться интернетом и соцсетями, но можно контролировать данные действия.

Понятно, что дети живут в современном мире и убрать **гаджеты** из их жизни полностью нереально. Даже если в вашей семье не будут пользоваться телефонами и планшетами, дети будут это видеть у сверстников. Но каково объективное **влияние гаджетов на детей**? Не принесет ли это вреда вашим детям?

Положительное влияние гаджетов на детей

Последствий пользования **гаджетами предостаточно**, но есть ли от них плюсы? Стоит ли вообще давать ребенку доступ до столь опасных приборов? Как мы знаем, во всем есть не только отрицательные, но и положительные стороны. Разберемся, что хорошего можно извлечь ребенку из пользования **гаджетами**, как правильно давать пользоваться этой техникой, чтобы она приносила пользу, а не вред! Поэтому умные **родители не запрещают**, а просто минимизируют отрицательное **влияние гаджетов на детей**.

1. Наличие компьютера позволяет осуществлять обучение, не выходя из дома – это удобно не только для школьников, но и для дошкольников. Масса развивающих заданий, когда малыш в игровой форме запоминает цвета, геометрические фигуры, буквы и много другой полезной информации.
2. По телевизору включайте одобренные вами мультфильмы, а не мультсериалы типа *«Губка Боб квадратные штаны»* или *«Котопес»* с недалекими сюжетами. Учите своих детей извлекать пользу, объясняйте, что интернет — это кладезь самой разнообразной информации, а какую стоит оттуда черпать – это уже решать ему.
3. Временные рамки пользования компьютером – важны! Вопрос использования **гаджетов детьми стоит в том**, с какого возраста и сколько по времени можно ребенку владеть *«вожделенным»* планшетом. Так детям до года желательно вообще не смотреть телевизор и не пользоваться другими техническими устройствами. И, кстати, когда телевизор включен фоном – для вас, и кажется, что ребенок играет рядом на полу и ничего не видит, это не так. Чаще всего боковым зрением **ребёнок** также наблюдает быстро сменяющиеся кадры на экране, а кроме того слушает то, что вы смотрите, а значит его внимание становится рассеянным и

ребенок перестает концентрироваться на своем основном занятии. Малышам от 1-4 лет тоже нежелательно давать в пользование компьютер. Однако в случае, если его необходимо отвлечь, и нет больше других средств, допустимо нахождение перед экраном не больше 10-20 минут в день! Детям в возрасте 4-7 лет – 20-50 минут нахождения перед телевизором или компьютером за весь день! Кроме того, желательно это время разбивать на небольшие кусочки по продолжительности, по 10-15 минут. В возрасте с 7-14 лет **гаджет** допустимо давать в использование на 60-80 минут в день, для тех, кто старше 14 лет не более двух часов в день.