

Консультация для родителей

«Гаджеты для ребенка: друзья или враги?»

Воспитатель: Галотина М.К

Гаджеты прочно проникли во все сферы нашей повседневной жизни. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием. Но что же приносят гаджеты нашим детям – пользу или вред? И как правильно организовать общение ребёнка с новинками техники, чтобы он не попал в зависимость от них? Постараемся разобраться. Возраст использования гаджетов не имеет границ. Новыми технологиями активно пользуются не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. Постараемся выявить плюсы и минусы данного вопроса.

Положительное влияние гаджетов

- Развитие мелкой моторики
- Познавательная мотивация
- Выработка усидчивости
- Улучшение памяти, внимания
- Ориентирование в современных технологиях
- Быстрое нахождение нужной информации, следовательно, увеличение свободного времени
- Возможность общения с дальними родственниками

Отрицательное влияние гаджетов

- Забывает о реальном мире
- Психическая нагрузка
- Нервно-эмоциональное потрясение
- Ребёнок забывает о реальном мире
- Замена реального общения
- Большая нагрузка на глаза
- Развитие остеохондроз
- Заболевания суставов кистей рук
- Компьютерная зависимость

Исходя из приведенных примеров, можно сделать вывод о том, что гаджеты способны стать эффективным средством развития ребенка, но, с другой стороны, могут также нанести серьезный вред здоровью ребенка. Подумайте, что из предложенных

вариантов является самым значимым? Среди положительного влияния на ребенка на первом месте – развитие психически-познавательных процессов и положительных личностных качеств. Среди отрицательного влияния на ребенка – вред здоровью.

Рассмотрим подробнее обе стороны вопроса. И так, начнем с положительного влияния гаджетов на развитие ребенка. С помощью чего можно развивать психически-познавательные процессы и положительные личностные качества во время использования гаджетов? Верно! С помощью развивающих игр и мультфильмов.

Развивающие видеоигры

- Все видеоигры можно классифицировать по жанрам. Жанр определяется целью игры. Рассмотрим основные из них:

Экшен — игры, состоящие в основном из боевых сцен, драк и перестрелок. Аналогичный жанр в кино — боевик.

Приключения — игры, обладающие полноценным литературным сюжетом, и игрок в процессе игры сам раскрывает все перипетии этого сюжета.

Стратегии — игры, в которых нужно строить свои города, вести бизнес, управлять огромной армией и т. д.

Симуляторы — игры, полностью имитирующие какую-либо область реальной жизни, например, имитация управления гоночным автомобилем или самолетом.

Головоломки — игры, полностью или больше чем наполовину состоящие из решения различных логических задач наподобие собирания кубика Рубика.

Забавы — игры, зачастую не имеющие какой-либо цели, где психологическое впечатление от происходящей на экране картинки гораздо важнее самого процесса игры — например, лопание пузырьков.

Образовательные — игры, включающие в себя элементы обучающих программ, которые подаются через сам игровой процесс и, благодаря повышению интереса к ним в связи с необычным антуражем, впоследствии хорошо запоминаются.

РПГ — жанр игр, отличительной особенностью которых является наличие у персонажей определённых навыков и характеристик, которые впоследствии можно улучшать или даже приобретать новые, предварительно выполнив какие-либо действия (например, получить новый уровень). Такие игры рассчитаны на длительный период прохождения или же вовсе не имеют концовки.

Однако все ли жанры видеоигр можно назвать развивающими? К сожалению, нет. Развивающими можно назвать игры следующих жанров: головоломки и образовательные. Именно эти жанры способствуют развитию психически-познавательных процессов у ребенка.

Развивающие мультфильмы

Качественный отбор мультфильмов поможет развить у ребенка представления о добре и зле, правильном и опасном поведении, дружбе и взаимовыручке. Правильно подобранные мультфильмы учат детей сострадать, сопереживать, а также в доступной

форме объясняют ребенку многие физические процессы, знакомят с миром. Таким образом, можно сделать вывод, что благодаря гаджетам, у ребенка появляется возможность играть в развивающие видеоигры и смотреть развивающие мультфильмы, что способствует развитию психически познавательных процессов и положительных личностных качеств. Тем не менее нельзя забывать, что гаджеты могут также оказывать отрицательное влияние на ребенка, и, как мы выяснили ранее, самой значимой проблемой среди этого влияния является вред здоровью. Разделим его на вред физическому и психическому здоровью ребенка и постараемся найти пути решения этих проблем.

Вред физическому здоровью

При длительном использовании гаджета чрезмерное напряжение испытывают мышцы спины. Еще в большей степени напрягаются и утомляются мышцы шеи, что приводит к искривлению позвоночника. Не меньшую нагрузку испытывают глаза. В дальнейшем это может отрицательно сказаться на зрении ребенка. Так как же нам, взрослым, не допустить этого? Обратимся к правилам работы с гаджетами по СанПиН.

1. Непрерывная продолжительность работы с гаджетами для детей 6 - 7 лет не должна превышать 15 минут.
2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
3. Ребенок может работать с гаджетами не более трех раз в неделю и не чаще одного раза в день.
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка. Ноги должны быть согнуты под углом 90 градусов. Ступни ни в коем случае не должны «болтаться». Находятся всегда на полу, на твердой опоре (можно использовать подставку для ног).
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 50 см (примерно расстояние вытянутой руки). Минимальное расстояние от глаз до монитора – 30 сантиметров.
7. В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.
8. После игры за компьютером нужно обязательно сделать гимнастику для глаз.
9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить любым другим активным видом деятельности (физические упражнения или прогулка, например).
10. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них. Для снятия зрительной усталости и тренировки зрения на пользу пойдет зрительная гимнастика:

«Бабочка». Веки должны ассоциироваться с крыльшками этого красивого насекомого. Необходимо моргать глазами, при этом все движения должны быть легкими, воздушными и достаточно быстрыми.

«Веселые часики». В этом случае глаза являются стрелками, которые смотрят то вправо, то влево. Необходимо выполнить не менее 20 повторений, при этом стоит внимательно следить за ровным положением головы.

«Жмурки». Данная игра известна всем детям. При выполнении этого упражнения необходимо крепко зажмурить глаза, приблизительно на 5 секунд, а затем их полностью расслабить.

«Железнодорожный светофор». Ребенок представляет себя светофором. Он должен закрывать то правый, то левый глаз.

«Близко-далеко». На окно необходимо прикрепить небольшой круг. Ребенок должен переводить взгляд с него на более далекий объект. Например, на уличный столб, дерево или соседнее здание.

Вред психическому здоровью

Мы рассмотрели, что может оказывать негативное влияние на физическое здоровье ребенка и выяснили, как можно этого избежать. Пришло время рассмотреть, что может оказывать негативное воздействие на психическое здоровье ребенка.

Наибольшее негативное влияние на психическое здоровье ребенка оказывает игровая зависимость. Что это такое и как это предотвратить? Рассмотрим симптомы игровой зависимости у ребенка:

1. Появление чувства радости, эйфории при контакте с любимым гаджетом или даже при ожидании (предвкушении) контакта;
2. Отсутствие контроля за временем взаимодействия с гаджетом;
3. Желание увеличить время взаимодействия с гаджетом;
4. Появление чувства раздражения, гневливости либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с гаджетом;
5. Использование гаджета для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии.

Для предотвращения игровой зависимости необходимо увлечь ребенка другим видом деятельности, который пойдет ему на пользу. Наша задача показать ребенку, что можно проводить время увлекательно и помимо гаджетов. Если у ребенка будет хобби, оно не только отвлечет его от гаджетов, но и положительно повлияет на его развитие. Но что же делать, когда у ребенка уже проявляются первые признаки зависимости от гаджетов? Рассмотрим реальную ситуацию: Ребенок играет в видеоигры 30 минут без перерыва. На замечания родителей и приказы прекратить игры, в ответ он устраивает истерику, после чего родители отбирают гаджет у ребенка и оставляют в состоянии злобы и агрессии наедине с собой. Подумайте, как не нужно было поступать родителям в данной ситуации и как правильно отвести ребенка от гаджета? Решение: поскольку у ребенка еще не выработано временное ощущение, родителям лучше за несколько минут до окончания игр в гаджетах, предупредить ребенка, что время игры подходит к концу и пора менять вид деятельности. Стоит предложить ребенку варианты выбора другой деятельности, например, прогулку или творчество. Нужно постараться не доводить до ситуации, когда гаджет приходится

забирать силой. Ребенок должен сам отказаться от него. В ином случае можно спровоцировать дополнительную тягу к гаджету, ведь «запретный плод сладок».

Упражнение «Пирамида любви» Бывает, что дети не всегда могут понять, чего желают в данный момент, из-за чего они вновь берут в руки гаджет. Для того, чтобы помочь ребенку вспомнить о его интересах и увлечениях, можно использовать простое упражнение, которое называется «Пирамида любви». Вспомните о том, что вам больше всего нравится. У кого-то это семья, у кого-то прогулки, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает её строить, называя то, что он любит, и кладёт руку в центр. Затем ребенок называет то, что ему нравится и кладёт свою руку сверху. Таким образом, получается целая пирамида. В этом упражнении могут участвовать несколько человек. И так, теперь мы с вами можем ответить на главный вопрос нашей консультации. Гаджеты одновременно являются и друзьями, и врагами наших детей. Главное – помнить о том, что детям часто тяжело отличить плохое от хорошего и наша с вами задача здесь – направлять их на верный путь.

«В каждом доме нужен гаджет, Но нельзя с ним есть, и спать... Знай, что гаджет не подскажет, Как тебе счастливым стать»

(Сергей Боровец)