



Консультация для родителей

Как современные гаджеты влияют на детей.

Воспитатель: Даценко Ю.И.

Дети всё больше тянутся к разнообразным гаджетам. Это телефоны, планшеты, ноутбуки и так далее. Практически всегда родители ничего не имеют против. Более того, сами отправляют детей посмотреть мультики или поиграть в игры, лишь бы не мешали взрослым и не путались под ногами. Правильно ли это? Что говорят психологи и доктора?

Физическое здоровье

Не только врач, но и многие родители знают, что любой гаджет – это вредно для человека. Взять хотя бы зрение, которое начинает со временем ухудшаться.

А осанка? Ребёнок сидит постоянно в неудобной позе, сутулится, держит неправильно голову, плечи, руки и это приводит в лучшем случае к сколиозу.

Так как сидение за гаджетами лишает движения, догадываетесь, какие последствия могут быть? Конечно же, ожирение. Ведь ребёнок не только сидит за планшетом или ноутбуком, но и ест что-то. Как видите, физическое здоровье сильно страдает при длительном сидении за гаджетами (Сидеть на стуле детям намного сложнее, чем взрослым, поэтому сидение для взрослого человека - отдых, а для ребёнка - работа по сохранению равновесия тела и им проще двигаться: бегать и прыгать) Врачи рекомендуют больше гулять на свежем воздухе, играть со сверстниками, но не за компьютером. Если уже сильно хочется, можно уделить внимание максимум два часа в день. Этого вполне достаточно для развлечения.

Отношения между детьми и родителями

Неимоверно сложно общаться с ребёнком, который увлечён игрой за компьютером. Если у него не получается пройти очередной уровень, а мама в этот момент зовёт обедать, начинается истерика. Чаще всего в такой ситуации поведение становится неадекватное, может оскорбить родителей или стукнуть кулаком по столу. Если такая ситуация произошла, нужно немедленно исключить виртуальную жизнь. Иногда приходится подключать психолога.

Эта проблема усугубится, когда дети достигнут подросткового возраста, реакция у них более бурная и эмоциональная. Не только у ребёнка, но и у взрослого человека расшатываются нервы при длительном сидении за гаджетами. Именно поэтому, старайтесь уменьшить время до минимума. Лучше записать ребёнка в интересную секцию, чаще общаться с ним и объяснять, чем грозят длительные игры.

Ухудшение сна

В играх происходит перевозбуждение, расстраивается нервная система и приводит к определённым трудностям. А психика ребёнка нежная, формирующаяся, что с ней будет? Очень часто дети плохо засыпают, и даже во сне крутятся, так как эмоционально перенесли ту или иную игру.

По вечерам очень вредно играть на планшете или смотреть фильмы, мультки и так далее. Нужно проводить время перед сном в более спокойной обстановке. Играйте в настольные игры, читайте книги, послушайте спокойную музыку.

Трудности в учёбе

Дети, которые увлечены виртуальной жизнью становятся не внимательными. Именно поэтому у них ухудшается учёба. Также теряется соображение, фантазия и память. Если ребёнку задали домашнее задание, а у него не пройден новый уровень, никогда не вспомнит, что нужно выучить стих или решить задачу.

Плюс ко всему, в интернете стало очень легко найти любое решение. Так зачем напрягать мозги и думать, если можно скачать, перепечатать и списать. Попробуй потом доказать школьнику, что нужно думать самому. От этого тоже падает успеваемость.

Зависимость

Именно от этого и нужно беречь своих детей. Взрослые не всегда понимают, почему гаджеты могут навредить. А вот психологи утверждают, что они вызывают зависимость, которая приравнивается к наркомании. На самом деле избавиться от этого очень сложно.

Чтобы не вызвать в очередной раз агрессию, нельзя насильно уводить от компьютера. Родителям придётся пожертвовать своим временем. Необходимо как можно чаще уходить из дома туда, где нет виртуальной

жизни. Это может быть детская площадка, цирк или просто улица. Первое время желательно ежедневно ходить туда с детьми, чтобы начать отвыкание.

Когда пришли с прогулки, старайтесь ребёнку давать ответственные задания и объяснять, что он уже вырос и придётся выполнять свои непосредственные обязанности. Пусть уберёт вещи на полке, наведёт порядок в игрушках, польёт цветы в комнате, напишет несколько букв и так далее. Нужно дать сыну или дочери как можно меньше времени на негативные мысли. Отвлекайте, пойте, читайте, танцуйте, играйтесь и так далее.

Зависимости можно избежать изначально, если не разрешать сидеть за гаджетами всё свободное время. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем, но чтобы Ваш ребёнок вырос здоровым, жизнерадостным, общительным и развитым, старайтесь развлекать его не виртуальными играми, а реальными. Тогда у вас всегда будут радость и веселье.

Плюсы использования гаджетов

1. Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях. Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках. Игрушки, книги, фломастеры и альбом далеко не всегда могут оказаться под рукой, а вот с гаджетами взрослые не расстанутся, и тут они будут очень кстати. Смартфон или планшет с мультиками, играми или интересными приложениями помогут скрасить ребёнку томительные минуты и часы.

2. Развитие познавательных процессов и получение новых знаний. Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать. Так же существуют познавательные мультики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире. Подвох в том, что качественных развивающих игр и мультфильмов не так уж много, большинство только заявляют о развивающем эффекте.

Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге

развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.
