

КОНСУЛЬТАЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Влияние гаджетов на развитие детей

Сегодня гаджеты для многих – неотъемлемая часть жизни, которая при этом мешает главному – качеству той самой жизни.



Любые гаджеты несут в себе как определенную пользу, так и определенный вред. Например, использование компьютеров, планшетов и смартфонов – они не только могут облегчить процесс работы или обучения, но и способны вызвать зависимость и втянуть в порочный круг игромании или соцсетей.

Проведено множество исследований, которые показали негативное влияние смартфонов, различных цифровых устройств на здоровье детей. Это и проблемы с запоминанием и памятью в целом, плохая концентрация внимания, неусидчивость, слабо развитые коммуникативные навыки и эмоциональная сфера. У детей дошкольного возраста при частом и длительном использовании гаджетов страдает речь. Вместо того, чтобы общаться со взрослыми или сверстниками, ребенок смотрит в экран телефона. Он не считывает движение губ, не понимает, как произносятся слова, не повторяет за взрослым.

Чтобы начать говорить, расширять словарный запас нужна живая речь и взаимодействие с собеседником, а использование «говорящих» гаджетов, музыкальных гаджетов, которые «учат» говорить – тормозят речевое развитие.

Быстрая смена картинок на телевизоре, компьютере или смартфоне вредна для ребенка – его мозг не успевает обработать данную информацию, не успевает сфокусироваться. Поэтому психика перегружается – нарушается поведение, питание, сон.



Кроме того в Интернете много жестокости – множество агрессивных роликов и фильмов ужасов, сайты, которые содержат вредную для ребенка информацию.

Гаджеты отрицательно влияют на здоровье детей. Когда ребенок долго использует цифровое устройство, у него портится зрение. Из-за длительного взглядывания в экран может возникнуть близорукость, а из-за напряжения глаз – их сухость. Это может привести к воспалению и инфекции. Также из-за нахождения в одной позе – возникают проблемы с осанкой, позвоночник может искривиться.

Из-за того, что ребенок долго держит телефон в руках и делает однообразные движения пальцами, у него могут появиться патологии кистей, нарушится координация между сигналами мозга и движениями рук.

Из-за нехватки двигательной активности появляется лишний вес.

Рекомендации:



- 1) Подавайте личный пример. Показывайте здоровое цифровое поведение сами. Если вы постоянно в телефоне, ребенок будет делать также.
- 2) Гаджет – не няня и не «успокоитель». Не используйте мультфильмы и игры для прекращения истерик. Это формирует зависимость от внешнего регулятора эмоций.
- 3) Контент важнее времени. 30 минут развивающей игры лучше, чем час бесцельного просмотра. Выбирайте обучающие приложения, смотрите познавательные программы вместе.
- 4) Совместное использование и обсуждение. Играйте и смотрите контент вместе. Обсуждайте сюжет, задавайте вопросы. Превратите пассивное потребление в активное.
- 5) Предлагайте альтернативы. Часто ребенок берет телефон от скуки. Предлагайте настольные игры, прогулки, лепку, чтение; организуйте совместный досуг.
- 6) Устанавливайте границы и правила. Ограничьте время (например, 1 час в день), соблюдайте режим дня. Понятные и последовательные правила важны. Составьте график использования девайсов.
- 7) Зоны, свободные от гаджетов. Спальня – территория без экранов. Это улучшает качество сна и семейного общения.
- 8) Стимулируйте физическую активность. Поощряйте спорт, игры на свежем воздухе, творчество для баланса.
- 9) Помните о живом общении. Электроника не заменит диалог, объятия, игры, чтение вслух. Отсутствие живого общения вредит развитию речи и коммуникативных навыков.

10) Обращайте внимание на возраст. Минимальный возраст для знакомства с гаджетами – около 1,5 лет (в экстренных случаях); до 3 лет – 5-10 минут; более старшим детям – до 1-2 часов в день, но с учетом качества контента.

11) Убирать гаджеты за час до сна.

12) Запрет на смартфоны во время еды. Для всех членов семьи без исключения.

Правильное использование технологий может стать мощным инструментом для обучения и развития детей, в то время как их чрезмерное или неправильное использование может привести к негативным последствиям. Важно находить баланс и использовать возможности цифровой эпохи во благо, обеспечивая гармоничное развитие детей в условиях стремительно меняющегося мира.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!