

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №69 «Уникум» г. Ставрополя

Материалы к родительскому собранию:

**«Влияние гаджетов на психическое благополучие
ребенка-дошкольника»**

Подготовил
педагог-психолог
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2021

Цель: формирование у родителей представлений о влиянии гаджетов на психику и поведение ребенка-дошкольника.

Задачи:

- обратить внимание родителей на достоинства и недостатки общения ребенка с гаджетами;
- показать отрицательное влияние гаджетов на здоровье и психику ребенка при неправильном его использовании.

Добрый день, уважаемые родители!

— Сегодня, в современном мире цифровых технологий невозможно представить жизнь без гаджетов (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры, игровые приставки – к сожалению стали неотъемлемой частью нашей жизни и наших детей. Мы, родители всегда являемся примером для ребёнка, тем более в детстве. Дети наблюдают за мамой с папой, видят у них в руках средства коммуникации и активно интересуются ими, а в следствии невозможно потом оградить сына или дочь от этого.

Но, вы родители можете либо регулировать присутствие гаджетов в жизни детей, либо пустить ситуацию на самотёк. Однако во всём нужна золотая середина.

Я знаю, многие взрослые специально дают своим детям гаджеты, например, чтобы ребенок не капризничал, не устраивал истерик. При этом знакомить ребенка с гаджетами родители начинают уже с первого года жизни, а то и раньше. И это неправильно!

Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут только навредить ребенку.

В период дошкольного детства, а также в соответствии с ФГОС ДО ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых, на что должны опираться родители и чем руководствуются воспитатели в дошкольных учреждениях. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий. Компьютерная же игра, в исполнении дошкольника, имеет другую психосоциальную структуру. Такая игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. Сенсорные эффекты, иллюзии примитивны, понятны без слов, поэтому дети способны сами наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей, что ведет к деградации личности.

Прежде всего необходимо помнить о воздействии гаджетов на психику ребёнка. Чтобы полноценно развиваться, ребёнку нужно постоянно контактировать с окружающим миром. Такой контакт включает в себя

общение со сверстниками и родителями, развивающие игры, исследование дома и природы, поиск новых звуков. Благодаря этим действиям ребёнок получает эмоциональные впечатления, потому что каждое движение он пропускает через себя. Он обдумывает каждую полученную информацию и сохраняет её в своем сознании.

А вот различные гаджеты предоставляют детям лишь изображение, которое не может «поговорить» с ними. Конечно, развивающие мультфильмы и детские передачи дают малышу полезную информацию, но они не реагируют на конкретного ребёнка, не вызывают у него какого-то действия, а просто гипнотизируют разноцветными образами.

Кроме того, до определенного возраста детей привлекают лишь яркие изображения, которые быстро сменяют друг друга. Малыши не способны усваивать сюжет, воспринимать характеры героев и оценивать их поступки. С таким же успехом можно посадить ребёнка перед стиральной машиной, и он с упоением будет рассматривать крутящийся барабан.

К тому же зависимость от гаджетов возникает очень быстро. Попытки родителей отвлечь от экрана малыша заканчиваются плачем и скандалами, ведь отказаться от того, что приносит удовольствие, очень сложно.

Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками, хочет побыть один, быстро меняет настроение.

Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.

Если родители начинают ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Как понять, что детская психика нарушена?

Первый ориентир – это приоткрытый рот, что говорит о нарушении самоконтроля за поведением тела, по причине слабости нервной системы. И второй показатель, который стоит рассматривать как более тяжелое нарушение психики – это высунутый язык во время какого-либо действия. Например, когда ребёнок жмёт на кнопки гаджета, когда просто рисует или обводит по контуру картинку. Даже незначительное выпадение языка из-за зубов, однозначно показывает, что психике ребёнка нанесён значительный ущерб.

Самое отрицательное влияние гаджетов на детей состоит в том, что они не способствуют их интеллектуальному развитию, не развивается воображение, образное мышление, фантазия, логика, концентрация внимания. Игры в гаджеты не создают моральную базу – они дают готовую картинку, которая не требует умственного напряжения. Как следствие – малыш ничему не учится.

Кроме этого, у ребёнка могут возникнуть проблемы с общением. Часто, особенно среди детей подросткового возраста, личное общение заменяется виртуальным, живые эмоции и мимика — смайликами и стикерами. Ребёнок не учится высказывать своё мнение, делиться переживаниями, разделять чью-то боль. Из-за гаджетов пропадают социальные навыки, которые так необходимы ребёнку в будущем. К тому же общение в социальных сетях и на форумах не даёт возможности увидеть подлинную реакцию собеседника. Это значит, что ребёнок забывает подумать о последствиях своих слов и действий.

Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.

-Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, компьютере, смотрит близко телевизор при расстоянии менее 60 см. При игре на планшете, телефоне очень сильно напрягаются глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.

-Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

-Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.

-Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – физическая нагрузка.

-Нарушения ритма дыхания.

Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие функции нашего организма.

Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

Эту зависимость и побеждать не надо, нужно вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. Дети должны уметь играть с детьми и уметь задавать вопросы взрослым. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать. Надо найти такие занятия, которые будут доставлять ребёнку удовольствие, например, рисование (особенно нетрадиционное: пальцами, нитками, с помощью круп), конструирование, лепка.

Необходимо говорить о друзьях, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное

использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.

Чтобы свести к минимуму использование электронных игрушек, следует сделать жизнь ребёнка увлекательной и приятной – предлагать ему новые совместные развлечения, занятия в кружках или спортивных секциях. Взрослым важно подавать правильный пример и реже пользоваться смартфонами самим.

Обязательно нужно поощрять и хвалить детей. Иногда стоит позволить ребёнку поиграть в планшет на 15 минут дольше, если получил хорошую оценку или помог маме с уборкой. Это поможет осознать, что ради желаемой награды нужно приложить определенные усилия.

Помните, что зависимость чаще возникает, если сыну или дочери не уделяют достаточного внимания, постоянно критикуют, а дома царит тревожная или конфликтная обстановка. Реальное общение нельзя заменить новомодными устройствами. Не доверяйте гаджетам самое дорогое – своих детей.

Делая вывод, хочется отметить, что запрещать своим детям пользоваться современными устройствами не стоит. Все-таки мы живем в век технологий, и знания в этой области очень пригодятся в будущем.

Главное, чтобы Вы, родители контролировали время, которое ребенок проводит за компьютером или планшетом, впоследствии дети сами научатся его контролировать. И не забывали, что нельзя подменять реальное общение с малышами никакими новомодными устройствами.

В умелых руках планшет для детей становится окном в мир нового, интересного и поучительного. В других же случаях он может превратиться в устройство для деградации и психического расстройства. Чем планшет станет для вашего ребёнка — зависит от вас, уважаемые родители.

