

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО»
Г.СВЕТЛОГРАД

**Консультация для родителей
(законных представителей)
«Ребёнок и гаджеты»**

**Подготовила воспитатель:
Перепелятникова Т.Н.**



Теперь практически все вопросы можно решить с помощью мобильного устройства, например, записаться на приём к врачу, совершить необходимые покупки, следить за новостями, читать книги, и этот список можно продолжать бесконечно.

Знакомство современных детей с гаджетами начинается практически с пелёнок. Информационный рынок заполнен развивающими мультиками для самых маленьких, обучающими приложениями, играми, формирующими логическое мышление, но так ли хорошо это, как кажется с первого взгляда? Насколько безопасно излишне тесное общение ребёнка с гаджетом? Нужен ли строгий контроль? Как избежать зависимости малыша от планшета?

Ведь запретить крохе изучать современные технологии - это значит оторвать его от реальности, не дать возможности развиваться наравне со сверстниками. Но и вседозволенность зачастую приводит к нежелательным результатам, а то и вовсе к проблемам со здоровьем. Так как же найти ту золотую середину, чтобы извлечь только выгоды от общения детей с гаджетами?

Ребёнок и гаджеты.

В современном образовательном пространстве практически нельзя обойтись без компьютерных технологий. Педагоги в образовательном процессе все чаще и чаще применяют традиционные и инновационные информационные технологии, предполагающие не только использование компьютера для освещения какой-либо информации, но и обучение детей с дошкольного возраста элементарной компьютерной грамотности. Таким образом, происходит приобщение современного поколения к информационной культуре, без которой невозможно обойтись в наше время.

Зависимость детей от телефона, а также планшета и иных гаджетов – вполне себе распространенное явление. Вот только не каждый понимает, насколько она опасна. Давайте попробуем разобраться.

Зависимость от гаджетов представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь.

Зависимость от телефона кроет в себе две группы опасностей:

- физические;
- социально-психологические.

К физическим опасностям зависимости от телефона у детей можно отнести непосредственное влияние гаджетов на растущий организм. Научно доказано, что использование различного рода технологических решений трансформирует мысленные процессы и становится причиной рассредоточенности внимания и ухудшения памяти.

Кроме того, стоит также отметить, что зависимость от телефона у детей может стать причиной минимизации общения со сверстниками и к существенному снижению физической активности, что так необходимо растущему организму.

Социально-психологическая опасность зависимости от телефона у детей кроется в сложности защиты от нежелательных контактов.

Роспотребнадзор публикует следующие рекомендации по использованию гаджетов детьми: «Для детей 3 - 5 лет время на гаджеты должно ограничиваться 1 часом в день. С 6 до 18 лет можно играть не более 2 часов в день. Детские психотерапевты считают, что многие родители дают ребенку различные девайсы уже с 2-х лет, и даже раньше. В 3-4 года такие дети предпочитают планшеты другим игрушкам».

Начинается всё с банальности: папа устал, мама на пределе, малыш ноет, но стоит включить смартфон - и в семье моментально воцарился мир. Пока кроха с довольным видом смотрит мультфильм или разучивает цвета, можно и выпастыся и суп сварить. А дальше аппетиты растут. Испив один глоток свободы, останавливаться уже не хочется. Так постепенно просмотр мультиков с одной серии увеличивается до трёх, а то и до пяти подряд. К цветам быстро добавляются формы, потом буквы с цифрами. А что тут плохого, ведь ребёнок не бездельничает, а занимается полезным делом! Но ребёнок втягивается, начинаются скандалы, потому что расставаться с гаджетом он в какой-то момент категорически отказывается. И мама уже не может почитать ему сказку, а папа- поиграть с ним в машинки. Кроху такие развлечения перестают интересовать. К сверстникам он тоже становится равнодушен: общаться с ними скучно. Малыш готов весь день проводить в компании с планшетом, делая перерыв только для того, чтобы поесть или погулять. Тревожные сигналы накапливаются, но, когда к ним прибавляется проникновенная фраза по утрам: "Можно я немного поиграю, пока ты готовишь завтрак? Мне хочется пройти этот уровень", родители прозревают. А когда приходит осознание, что увлечение гаджетом переросло в зависимость, начинается паника.

Группа риска

Наибольший риск застрять в виртуальном мире отмечается у малышек, которые от природы очень восприимчивы к слуховым и зрительным образам. Видеоигры и мультфильмы эту потребность удовлетворяют с полна. Во вторую группу попадают тревожные дети. Им нежна предсказуемость, она их успокаивает. Третья категория- это чувствительные малыши. Они слишком эмоционально воспринимают отказ, поэтому им проще общаться с гаджетом.

Многие современные родители считают, что не имеют морального права что-либо запрещать своим детям. Они придерживаются этой позиции даже в тех случаях, когда речь идёт о здоровье ребёнка. К тому же это действительно удобно: включив гаджет, можно "выключить" ребёнка. Но в момент, когда малыш сливается с экраном, в его жизни появляется другой мир- яркий и идеальный. Если такие погружения ребёнок совершает часто и надолго, возвращаться в обыденность не хочется. А зачем, если у него "там" есть все, что ему нужно. Точнее, все, что он

недополучает от родителей. Если мама не в духе или устала, уговорить её поиграть не получится. Если папа сделал что-то смешное, он повторит эту сценку максимум три раза, и то если удастся его упросить. А гаджет предсказуем, у него не бывает плохого настроения, чего не скажешь о сверстниках и взрослых. Он никогда не устанет, не читает нотации и проигрывает полубившейся сюжет хоть сто раз по первому требованию. С живыми людьми так взаимодействовать не получается.

Малыш понимает это очень быстро, и желание общаться, выдерживать критику со стороны родителей, договариваться, предпринимать какие-либо усилия ради достижения заветной цели постепенно пропадает. Если с гаджетом ребёнок проводит больше времени, чем с людьми, он не получает опыта живого общения. Отсюда проблемы с коммуникацией и социализацией и в детском саду, и в школе, и во взрослой жизни.

Кроме того, уставившись в экран, малыш не удовлетворяет одну из базовых потребностей - он не имеет возможности активно двигаться и чувствовать своё тело. Мелкая моторика тоже не развивается. Даже если кроха научился виртуозно нажимать на сенсорные клавиши, радоваться тут нечему: этот навык не приносит ему большой пользы. Чтобы производить манипуляции пальчиками, важно тренировать и степень нажима, и силу мышц, иначе удерживать руку и кисть в нужном положении не получится. А гаджеты устроены так, что лёгкое прикосновение к экрану даёт результат. И это приятно: детям тоже нравится чувствовать себя успешными. Неудивительно поэтому, что маленькие геймеры не любят лепить из пластилина и рисовать обычными карандашами: это гораздо сложнее.

Что делать?

Чтобы избавить детей от зависимости, нужно действовать поступательно.

1) Войти с ребёнком в контакт. Если мы говорим о настоящей зависимости, общение придётся налаживать через гаджет. И этого не надо бояться. Самое главное - чтобы малыш в этом процессе обнаружил другого живого человека, которому он может доверять. Обратите внимание, какие сюжеты, мультфильмы, задания интересуют его больше всего. Одним нравятся "бродилки", другим "стрелялки". Ваша задача - понять, чему ребёнок радуется, и попытаться это удовольствие с ним разделить. На практике. Просто садитесь с ним рядом и наблюдайте, как он играет, или вместе смотрите мультфильмы и комментируйте их. Если вы всё делаете правильно, вскоре малыш проявит инициативу и сам пригласит вас к игре. Это будет ваша первая победа.

2) Второй этап - перенос игры из цифрового мира в реальность. Например, если малыш подсел на мультики, купите ему плюшевые или пластиковые копии игрушек главных персонажей и попытайтесь воссоздать тот же сюжет по эту сторону экрана. Если в магазинах, то что вам нужно не продаётся, включайте фантазию, можно сделать нужных вам героев своими руками. Только не оставляйте ребёнка одного, иначе толку не будет. Сейчас важно чтобы игра была совместной.

3) На самом деле конечная цель заключается в том, чтобы разбить стереотипы. Для этого, сюжеты, в которых ребёнок "застревает", нужно перевернуть в другую сторону. Однако делать это резко и бесцеремонно нельзя, иначе он замкнётся в себе. Пытаясь играть по другим правилам, вы обесцените то, что для малыша действительно дорого и важно. А так легко испортить всё дело. Предлагать нововведение можно после того, как вы много - много раз проиграете знакомые

сюжеты, и почувствуете, что лёд тронулся. На этом этапе нужно создавать игровые препятствия и логические несоответствия от лица одного из персонажей. Запомните: вы не можете режиссировать игру от своего лица. Действовать следует от лица того персонажа, чью роль вы в данный момент исполняете!

4) Вторая часть вашей работы будет заключаться в том, чтобы дать ребёнку те ощущения, которые гаджет дать не может. Речь идёт о тактильном контакте и активных играх. В те моменты, когда кроха расстается с планшетом, предлагайте ему любые "сенсорные" развлечения. И обязательно добавляйте игровой элемент в зависимости от его увлечения.

5) Даже если зависимость очень сильная, редко кто из малышей отказывается от прогулок. И этим обстоятельством тоже нужно пользоваться, особенно если у вас есть возможность вывести маленького геймера на море или на природу. Когда дети играют на улице, они получают максимум сенсорных ощущений, поэтому впечатления и получаются такими яркими. Только не забывайте, что все полученные удовольствия на прогулке должны быть совместными. Когда он увидит, что вы с энтузиазмом участвуете в его забавах, между вами появляется эмоциональная связь. И он почувствует, что вы на одной волне, а потом можете посоветовать что-то стоящие. Тогда ему станет легче согласиться на ваше предложение поиграть в новую игру, а не в гаджет.

Организируйте совместный досуг.

Да, организовать досуг ребёнка не всегда так просто, как кажется, ведь помимо этого у нас и так дел полно - работа, уборка, готовка, да и отдых нам тоже нужен. Иногда планшет - это отличная палочка-выручалочка, которая помогает нам выкроить хоть полчаса свободного времени, но ни один гаджет не может, и не должен, заменять живого общения с семьей и друзьями. Играйте в настольные игры, рисуйте, готовьте, читайте вместе. Создавайте семейные традиции, например, ходите в походы на выходных.

Конечно, это не всегда удобно, иногда затратно и почти всегда не вовремя, но ведь это наши дети, это мы привели их в этот мир и нам за них отвечать.

Говорите со своими детками, интересуйтесь их мнением, желаниями, мыслями. Хвалите их, поддерживайте во всех начинаниях, говорите, что любите и гордитесь ими. Обнимайте их как можно чаще и смело отправляйтесь в путешествие вне зоны вашего комфорта.

И в завершении, помните, дети – самое ценное, что есть в нашей жизни. Безопасность ребёнка – неотъемлемый компонент счастливой жизни родителей!