

## Консультация для родителей.

### «Вред гаджетов»

Мы живем в мире, в котором все происходит в быстром темпе. И не редко на своих детей у родителей просто не хватает свободного времени. Редко мама или папа может постоянно сидеть и заниматься с ребенком. Очень часто на помощь родителям приходят планшеты, смартфоны, приставки и компьютеры. Так незаметно, день за днем, гаджеты входят в жизнь ребенка.

Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер. Дети, наблюдая за жизнью взрослых, с пелёнок начинают интересоваться гаджетами. Отношение родителей к внедрению гаджетов в жизнь ребёнка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить детей от современных веяний.

Не стоит бросаться в крайности, ведь истина, как обычно, где-то между ними. Ребёнок рождается и растёт в современном мире, и современная жизнь предъявляет к человеку достаточно высокие требования. Уже в начальной школе ребёнку понадобится знание компьютера, поэтому старательно не допускать знакомства ребёнка с разными электронными устройствами не очень предусмотрительно. Бесконтрольное использование гаджетов ребёнком тоже не приводит к хорошему, поэтому гаджеты должны быть в жизни детей, но дозировано и под родительским контролем

А так ли полезна эта «палочка-выручалочка»?

Уважаемые родители, давайте посмотрим, как влияют планшеты-смартфоны на состояние ребенка:

- От длительного нахождения вблизи экрана, у дошкольников очень быстро ухудшается зрение.
- Скелет ребенка находится в стадии развития. Долгое сидение перед компьютером или с планшетом в руках лишает ребенка возможности двигаться. У детей нарушается осанка, появляются сколиозы. Мышцы не развиваются. Нередко у детей возникают головные боли. Ведь дети сидят в одной позе. От этого сдавливаются кровеносные сосуды.
- Дети отстают в речевом развитии. Они поздно начинают говорить, мало и плохо разговаривают. Речь становится бедной и примитивной. Ведь дети овладевают речью только в живом общении.
- Потоки информации, льющиеся с экрана, остаются пустыми звуками.
- Если нет внешней, то нет и внутренней речи, значит,



нет мышления, воображения и переживания — все того, что составляет внутренний мир человека. Внутреннюю пустоту необходимо теперь всегда заполнять виртуальным миром.

- Дети быстро отвлекаются, переключаются, лихорадочно стремятся к смене впечатлений. Только вот все эти разнообразные впечатления поверхностные и отрывочны.
- Дети не могут самостоятельно занимать себя. Они не могут придумать новые игры, рассказы или сочинить сказку.
- Дети теряют желание общаться со сверстниками. Им не о чем разговаривать, не о чем спорить. Если дети и пытаются поговорить со сверстниками, то разговоры у них сводятся к компьютерным играм или мультикам.

В результате дети могут, потерять интерес к реальному миру и у них возникнет, зависимость к гаджетам.

Ведь пока Ваши дети еще ходят в детский сад, а не в школу, их легче отучить от телевизора или компьютера. Ведь, чем младше ребенок, тем легче это сделать. Может мои советы помогут Вам?

**Самое главное** – Вы ничего не добьетесь, ведь бесполезно что-то объяснить чаду, когда папа «на самолетиках летает», мама часами «зависает» в социальных сетях, а бабушка с дедом на «ферме урожай собирают». Если Вы хотите отучить своих детей от гаджетов, то начните с себя. Ограничьте собственное бесполезное времяпровождение в сети. Займитесь делами, которые Вы давно хотели сделать, но постоянно откладывали.

Научите детей играть в реальные игры. Существует множество интересных подвижных игр. Можно поиграть в настольные игры: лото, ходилки или домино. Дети с удовольствием играют в дидактические игры и сюжетно-ролевые. Особенно с мамой и папой! Пообщайтесь с более опытными мамами, пусть они поделятся с вами опытом. Найдите единомышленников среди других родителей, которые тоже хотят отучить детей от вредных пристрастий. Вместе это будет легче.


Сделайте акцент на способностях детей. Хвалите и подбадривайте их.

Некоторым детям нужно объяснять про вред гаджетов, а другим невозможно ничего рассказать. К таким детям надо применять ласку. Берите на ручки, успокаивайте, а потом активно вовлекайте в игру.

Не делайте послаблений. Как бы Вы не были заняты, не отдавайте снова в руки виртуального мира своих детей. Полное ограничение то же вредно. Ограниченное время и только мультики или игры согласно возраста ребенка. Отвлекайте детей от сверстников,







если у тех в руках планшеты или другие современные безделушки.

Всегда берите с собой любимую машинку, щеночка или куклу. Возьмите интересную книжку. Ведь всегда можно найти альтернативу, было бы желание.

Для чего все это нужно?

- Вы станете больше общаться со своими детьми и сами вернетесь в детство. Станете более жизнерадостными и здоровыми.

- У Ваших детей уменьшатся капризы и истерики. Они станут более спокойными.

- У Вас появится много свободного времени. Ведь не будет пустого времяпрепровождения у бездушных машин. Вы станете все успевать.

Отучение от гаджетов детей пойдет на пользу всей Вашей семье.

В Ваших руках будущее Ваших детей. Не дайте детям сделать его виртуальным вместо реального.

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 расстаются, 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.

Малышам в возрасте 2–3 лет (именно в это время дети начинают интересоваться новыми современными устройствами) можно установить на ноутбук или планшет развивающие игры, соответствующие возрасту. Главное, чтобы родители контролировали время, проведенное ребенком с гаджетом. Детям до 3-х лет заниматься с телефоном не более часа в день, каждые 15 минут нужно делать перерыв, для того чтобы отдохнули глаза. Ребенку старшего возраста время «общения» с гаджетами можно увеличить, но также необходимо совершать перерывы после 20 минут занятий или игр.

Зависимость от гаджетов и как её избежать

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.

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

- Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Нормальное интеллектуальное и личностное развитие при таком раскладе невозможно, ведь оно может происходить только в реальных отношениях и в реальном мире. Чтобы не допустить зависимости от гаджетов и снизить их негативное влияние, важно использовать их с умом и придерживаться следующих правил:

1. Не допускайте превышения допустимого времени нахождения за компьютером/планшетом. Для каждого возраста оно своё. Возможно, ребёнок будет протестовать, но родителям стоит проявить твёрдость. Не забывайте, что вы – взрослый человек, и ответственность за жизнь и здоровье маленького существа лежит на вас.

2. Придерживайтесь возрастных рекомендаций к играм и мультфильмам. Не стоит перегружать ребёнка той информацией, которую он не сможет воспринять.

3. Не используйте гаджеты, чтобы «отделаться» от ребёнка без особой надобности. В каких-то ситуациях они действительно – спасение, но если мама, к примеру, собирается готовить обед или заниматься домашними делами – лучше включить ребёнка в этот процесс, чем включить ему мультфильм.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/08/20/vred-gadzhetov>