

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

«Детский сад №16» г. Кингисеппа.

Консультация для родителей на тему:
**«Влияние современных гаджетов
на жизнь ребенка дошкольника»**

Материал подготовил:

воспитатель первой квалификационной категории

Сеппенен Оксана Леонидовна

2023г.

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов: сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – без них мы не представляем себе нашу современную жизнь. Наши дети с такой легкостью осваивают любые цифровые технологии, что взрослые только удивляются: еще и говорить не научился, а уже умеет включать и выключать планшет, требует играть телефоном или знает, как переключить каналы на любимый мультфильм.

Каков вред гаджетов для детей?

Специалисты отмечают, что чрезмерное увлечение планшетами отрицательно влияет на координацию движений руками. Это очень хорошо заметно в играх с мячом или воланом. Мелкая моторика развивается благодаря играм в «настоящие» конструктор или мозаику, а компьютерные мыши и сенсорный экран лишают кисти необходимых тактильных ощущений и не дают нормально развиваться. Офтальмологи утверждают, что всматривание в маленькие предметы на экранах мобильных устройств приводит к близорукости. Также вред наносится детскому позвоночнику. Ни о какой правильной осанке не идет речь, если малыш долго сидит за компьютером или держит голову постоянно наклоненной к экрану смартфона.

Влияние гаджетов на речевое развитие

Когда ребенок пытается общаться, родители обязаны на это реагировать, называть ему все предметы и действия, что происходят вокруг, петь песни и учить стихотворения. «Залипание» в гаджетах вместо живого общения тормозит речевое и когнитивное развитие, усложняет коммуникацию. Детям, которые активно использовали технику с самого раннего детства, сложно удержать в памяти предложения при аудировании (прослушивании) текста, связывать слова. Они понимают лишь короткие фразы, теряя суть текста, что приводит к проблемам с чтением.

Некорректная работа мышц лица – еще одна проблема, к которой приводят частые игры на планшетах и смартфонах: глаза следят за яркими и четкими объектами, которые двигаются, и фокусироваться на неподвижных предметах ребенку все труднее. В дальнейшем у него возникают проблемы при чтении – он не может удержать взгляд на строке текста.

Влияние гаджетов на психику ребенка

Несмотря на то, что гаджеты развивают нас интеллектуально, на наше мышление и восприятие они влияют в целом негативно. Они вызывают сильные эмоции как реакцию на яркие картинки, перенасыщают зрение и слух, но не дают взамен необходимых осязательных ощущений. Малыш не может фантазировать, потому что ему уже предложен готовый формат игры. Игрок

может получить позитивные эмоции без особых усилий. В реальной жизни для получения этих эмоций приходится потрудиться: выбрать понравившуюся игрушку, понять, как с ней обращаться, позвать кого-то составить компанию. Так пропадают стимулы для взаимоотношений с окружающим миром.

Дети, выбирающие для себя игры-стрелялки, непреднамеренно искажают восприятие мира, впоследствии им все труднее отделять игру от реальной жизни. Перенимается модель поведения компьютерных героев, где за плохие поступки и убийства не несетя никакой ответственности.

У компьютерных игр отсутствует объяснение приложения усилий для достижения результата. От реальных проблем в обычной жизни ребенок, привыкший только к проблемам виртуальным, будет подвержен депрессиям, стрессам и истерикам.

Как гаджеты влияют на социализацию?

Для правильного формирования коммуникационных навыков ребенку жизненно необходим контакт со взрослыми и сверстниками, поведенческие игры. За гаджетами этих навыков не получишь, и совершенствовать их не получится. То же относится к подросткам, которые пытаются заменить живое общение пропаданием в соцсетях. А то, что в интернете можно остаться анонимом, ведя двойную жизнь, лишь негативно сказывается на формировании личности.

Как ребенку безопасно пользоваться техникой?

Врачи, психологи и педагоги сходятся на том, что безопасно проводить время с такими устройствами можно. Но для этого следует придерживаться некоторых *правил*:

- до 2 лет малыши не используют гаджеты вообще;
- с 3 до 4 лет они играют не более получаса в день;
- в 5-6 лет ребенок может провести с гаджетами 1 час ежедневно;
- ребенку в возрасте 7-9 лет разрешены 1,5 часа использования компьютера или смартфона в день.

В возрасте 10-13 лет можно безопасно проводить в компьютерной или мобильной технике до 2 часов ежедневно. С 14 до 16 лет допускается использование гаджетов до 3 часов в день.

Дошкольникам рекомендуется показывать развивающие ролики и мультфильмы, им можно играть в логические игры на внимание и память. Идеально, если дети смотрят что-либо с родителями, обсуждая увиденное.

Виды зависимости от гаджетов

Специалисты выделили 3 основных вида такой зависимости:

- **игровая**, которая отличается нездоровой тягой к играм.
- **сетевая**, когда ребенок проводит в соцсетях слишком много времени, никак не проявляя себя в социуме.
- **серфинговая**, заключающаяся в том, что ребенок часами просматривает, казалось бы, полезные и познавательные видео, перечитывает массу информации, но все это не находит применения в реальной жизни.

Не всегда большое количество проведенного времени с гаджетами приводит к возникновению зависимости. Стоит насторожиться только в случае, если ребенок:

- потерял интерес к «настоящей» жизни;
- не хочет совершать прогулки, читать, заниматься творчеством – эти занятия ему кажутся скучными;
- не интересуется разговорами, если они не связаны с гаджетами;
- оживляется только от разговоров о компьютерных играх;
- стал беспокойным, нервным и раздражительным.

Если нет рядом гаджета, зависимому нечем себя занять. У него появляется неконтролируемое проявление негативных эмоций при попытке ограничить время пребывания за компьютером или в телефоне. Также среди тревожных признаков – потеря чувства меры и времени, проведенного за гаджетом, ухудшение успеваемости, сбои в режиме дня, общение со сверстниками сходит на «нет».

Как не допустить развития зависимости?

Чтобы не приучать ребенка к гаджетам и потом не бороться с зависимостью, нельзя кормить малыша за просмотром мультфильма. Не нужно использовать телефон или планшет как лекарство от плохого настроения, скуки или истерик. Пусть малыш сам пытается перебороть нездоровые эмоциями и пережить трудности без потерь.

А еще пусть у ребенка будет обеспечен интересный разноплановый досуг: игрушки в достаточном количестве, спортивный инвентарь, материалы для рукоделия.

Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно дать следующие **рекомендации**:

1. **Введите строгий режим.** «Общение» с компьютером для дошкольника должно составлять 20–30 мин в день. Старайтесь не поддаваться на слезы,

капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, объясняйте терпеливо, детей помладше постарайтесь отвлечь другими занятиями.

2. **Поощряйте и хвалите детей** (за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми). Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыши и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом: срываются на раздражение и крик. А ведь именно поощрение является одним из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей.

3. **Станьте примером для ребенка.** Старайтесь сами не нарушать правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы тоже зависимыми? Ваше освобождение – лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка.

4. **Стимулируйте разнообразную занятость ребенка.** Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства.

Как преодолеть зависимость?

Взять и забрать у зависимого гаджет вряд ли получится, это лишь приведет к протесту и агрессии. Нужно поговорить с ребенком, объяснив, что кроме гаджетов, есть и другая интересная жизнь, образование и успешное будущее.

Хорошо, когда день ребенка расписан полезными занятиями. Также не забывайте, что дети копируют действия родителей. Введите семейные ритуалы и традиции, стройте совместные планы, и занятиям с гаджетами постепенно отводите в них все меньше времени. Если ребенок сразу не может отказаться от использования девайсов, покажите ему варианты полезного досуга в сети – это могут быть развивающие программы и ролики, обучающие курсы по интересам, полезные лекции и стримы.

Польза гаджетов

Несмотря на явный вред чрезмерного увлечения современными гаджетами, их положительное воздействие также велико. Компьютерная техника предоставляет доступ к большому числу игр и приложений, развивающих память, логику, направленных на изучение иностранных языков. Это также отличная возможность онлайн-образования в любой отрасли. Это могут быть занятия с репетитором, онлайн-школы и курсы, посещение дистанционных мастер-классов.