

Консультация для родителей

"Вред и польза гаджетов для ребёнка"



**Подготовила:
Воспитатель Колесникова Н.В.**

2024 г.

Вред и польза гаджетов для ребёнка

Сегодня планшет в руках у дошкольника не вызовет ни у кого смятения. Современная портативная техника предлагает пользователям множество возможностей. Так можно смотреть мультики, играть, слушать музыку, заниматься, где бы ты ни был. А так как дети обожают всякие кнопочки и легко обучаются, различные гаджеты становятся неотъемлемой частью их жизни. Но насколько безопасно пользование ребёнком гаджетами? Останавливать ли родителям ребёнка, если тот уж очень много времени проводит именно за своим телефоном, а не за занятиями поделками, например? «Польза и вред от гаджетов для ребёнка» — вот очень актуальный вопрос на сегодня. Давайте рассмотрим плюсы и минусы от гаджетов для детей.

Польза для ребёнка от гаджетов

К плюсам от пользования ребёнком гаджетами можно отнести следующие:

- ребёнок с детства учится пользоваться техникой
- можно занять ребёнка в очереди, в транспорте
- можно обучаться по развивающим программам (так можно выучить буквы, цифры, различные понятия), смотреть развивающие мультики, читать книги и т.д.
- возможность играя учить иностранный язык

В чём опасность (вред) увлечённость детей гаджетами

Зависимость детей от модных гаджетов имеет ряд негативных последствий.

К ним можно отнести такие:

- портится зрение, особенно если смотреть в экран при движении транспорта;
- не развиваются в должной мере коммуникационные навыки у ребёнка (он мало общается со сверстниками, а много сидит с гаджетом);
- дети не ценят время, легко расходуют его на игры, социальные сети, а не полезные дела, обучение, развития, к тому же они лентяйничают в вопросах помощи родителям по дому и т.д.;
- активно расходуется семейный бюджет (дети не ценят деньги родителей, требуют покупать всё новые модели гаджетов, чтобы было не хуже, чем у других).

Напрашивается такой вывод: если пользоваться телефоном, планшетом, ноутбуком умеренно, большую часть времени использовать гаджеты с пользой для себя, читая, изучая что-либо, что это плюс. Если же ребёнок бесконтрольно часы напролёт проводит с гаджетами ради развлечения, это плохо.

Дети и гаджеты: руководство для родителей

Если мальчик любит труд,
тычет в книжку пальчик,
про такого пишут тут:
он хороший мальчик.
— В.В. Маяковский

Спустя девяносто пять лет после написания этих строчек образ «правильного ребенка» по-прежнему включает в себя книжку и любовь к чтению. «Плохиш» или трудный ребёнок представляется обязательно с планшетом или смартфоном. Нерадивый родитель — это тот, чьи дети проводят своё время в компании



электронного друга. А вот «правильный» родитель говорит «у нас нет телевизора» и «мы не даём детям планшеты», заставляя не настолько правильного испытывать чувство вины и включать защитную реакцию. Она может звучать примерно так: «в современном мире невозможно без гаджетов» или «они рождаются уже со смартфонами в руке». И коронное «у всех есть, поэтому без гаджетов дети будут как белые вороны». Эти противоположные точки зрения — как «мы не даём детям планшеты», так и «никуда все равно не денешься» — представляют собой одинаково защитные стратегии. И обе они — про страх: ребёнок не полюбит чтение, гаджеты не развивают, от смартфонов зависимость. И обе — про невозможность контролировать. Просто одни родители предпочитают декриминализировать гаджеты и плыть по течению, раз уж «никуда не деться». Вторые выбирают «запретить и не пускать», хотя сравнивать это можно с попыткой остановить реку или повернуть её вспять. Что делать? Взять в руки весла и управлять своей лодкой. С поправками на скорость течения и другие лодки вы можете контролировать движение своего судна и общение ваших детей с электронными устройствами.

Когда и сколько?

Ребёнок уже в самом раннем возрасте начнёт тянуть ручки к телефону или планшету. Спору нет, эта «игрушка» поможет его успокоить или занять. Однако у нейрopsихологов есть важные рекомендации, которых родителям важно придерживаться при принятии решения «пора» или «ещё не пора».

До трёх лет

Самым важным является возраст до трёх лет, когда гаджеты должны быть минимизированы настолько, насколько это возможно. Во-первых, в такое время звуки человеческой речи должны исходить только от живых людей. Это крайне важно для первого речевого этапа, на котором ребёнок должен отделить звуки речи из общего звукового фона и отделить их от неречевых. Если помимо мамы и папы человеческим голосом говорят ещё и планшеты, телевизоры, игрушки и даже горшки, задача усложняется. Во-вторых, это важнейший период сенсорного и сенсомоторного развития, а также сенсорной интеграции. Если что-то выглядит как утка, оно должно крякать как утка, быть наощупь, как утка и пахнуть уткой. А ещё иметь объём, потому что первые три года жизни важны для развития пространственных представлений. Плоское изображение не способствует правильному его развитию.

Дети, проводящие много время за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имеют худшие показатели развития в более позднем возрасте.

Закончившееся в 2019 году исследование канадских учёных показало, что дети, проводившие избыточное время за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имели худшие показатели развития в возрасте трёх и пяти лет. Сравнение было сделано со сверстниками, чьё взаимодействие с электронными устройствами было минимизировано.

От трёх лет и старше

С трёхлетками и старше в крайности впадать не стоит, запрещая скайп-встречи с бабушками. Однако использование смартфонов и планшетов должно быть строго лимитировано.

- В 3-5 лет рекомендованное общее экранное время не должно превышать 20 минут в день (суммарно).
- В 5-7 лет общее экранное время может составлять до 30 минут в день.
- С 5 лет экранное время можно объединять и разрешать ребёнку вместо ежедневных 30 минут раз в неделю посмотреть мультфильм продолжительностью до полутора часов.
- В 7-11 лет общее экранное время может быть увеличено до 90 минут в день.
- С 11 лет и старше общение с гаджетами может составлять до 2 часов в день.

Родительская задача — научить ребёнка саморегуляции в его отношениях с гаджетами.

Важно понимать, что следить за соблюдением экранного времени должны не родители. Если ребёнок имеет доступ к гаджетам ровно два часа в день, и контролируют это родители, то фактически он играет всё предоставленное ему время. Просто предоставили не очень много. Родительская задача — научить ребёнка саморегуляции в его отношениях с гаджетами. Уже с пяти лет он должен самостоятельно (по заведённому таймеру или по окончании мультика) останавливать и выключать устройство. С 7-8 лет ребёнок может сам контролировать тайминг, а родители проверяют это один раз в неделю при помощи программы контроля экранного времени.

По каким правилам

Контролируемое использование гаджетов предполагает, что в семье установлены определённые правила общения с электронными устройствами, которые соблюдаются всеми (это важно!) членами семьи. Помним, как говорил Альберт Швейцер: «Личный пример — не просто лучший метод убеждения, а единственный». Среди всех семей, которые обращались ко мне по поводу зависимости детей от гаджетов и связанных с этим трудностей в обучении, ни одна не следовала этому правилу. Использование планшетов и смартфонов в этих семьях никак не ограничивалось. Взрослые лишь пытались ввести ограничения во времени для ребёнка. На самом деле, не само взаимодействие, но бесконтрольность становится причиной проблем. Рекомендуемые правила могут выглядеть примерно так.

- *Не включать гаджеты за едой*
- *Утром — не раньше окончания завтрака и утреннего моциона*
- *С начала ужина и до сна — не использовать (свет экрана влияет на выработку мелатонина и качество сна)*
- *Определять места без гаджетов (например, спальня или туалет)*
- *Определять время без гаджетов (например, воскресенье или во время настольных игр)*
- *Соблюдать правила этикета (например, вытаскивать наушник, если кто-то к тебе обращается, не смотреть в экран во время разговора и так далее)*

О правилах нужно договориться всем членам семьи и повесить их на видное место.

Установленные в семье правила общения с электронными устройствами должны соблюдаться всеми членами семьи.

Что нельзя?

На самом деле вред, которого опасаются все без исключения родители, зависит не от типа устройства и наличия у него экрана. Это определяется тем контентом, который потребляет ребёнок, и режимом этого потребления. Больше всего вреда и рисков несёт бесконтрольный серфинг с бесконечным переключением между вкладками/роликами/постами. Также отдельные виды этих роликов и игр, которые, как ни странно, могут быть маркированы 0+ и не отсекаются программами родительского контроля на ютубе и других платформах.

Ролики с распаковками игрушек и товаров. Они создают ощущение новизны и удовольствия, сравнимого с приобретением реального товара. Это приводит к эффекту привыкания.

Прохождение компьютерных игр. Аналогичным образом игровой азарт, не сопровождаемый реальными действиями, для которых были бы нужны концентрация внимания и скорость реакции, приводит к эффекту удовольствия без приложения усилий.

Очень короткие ролики и их просмотр подряд в большом количестве. Это тот самый режим работы мозга, который не способствует развитию способностей к концентрации и последовательного решения сложных задач.

Неестественный вид естественных вещей. Сюда относятся игры без сюжета, со слишком громкими звуками, сценами насилия и т.п.

Не соответствующий возрасту контент (когда дошкольник, например, смотрит фильмы вместе со старшим братом-подростком). Оказалось, что в одной комнате со старшим братом он ежедневно мог смотреть, как тот играет в «Мортал Комбат» — игру, полную кровавых подробностей и насилия.

Свободный серфинг в интернете как минимум до 10-летнего возраста, а ещё лучше — до 12-летнего.

