

## Ребенок и гаджеты.

### Слайд 1.

Название лекции «Ребенок и гаджеты».

### Слайд 2.

Мы живем в век технологий, в котором нельзя представить себе жизнь без разнообразных ноутбуков, планшетов и смартфонов. *Смартфоны и планшеты стали неотъемлемой частью жизни, как взрослых, так и детей. 90 % детей пользуются ежедневно электронными гаджетами. Гаджеты используются в учебе, работе, на отдыхе.*

Одни взрослые считают современные гаджеты в руках ребенка «злом» и стараются ограждать своих малышей от них как можно дольше, но ребенка невозможно поместить «под купол» или перестроить окружающий мир под свои взгляды. *Так или иначе, ребенок столкнется с гаджетами: у друзей или родственников, в школе или секции.*

Другие родители считают, что чем раньше познакомить ребенка с техникой, тем лучше он научится ею пользоваться и будет успешнее в будущем. Между тем, частое использование ребенком гаджетов порой дает вовсе не тот благотворный эффект, на который надеялись мамы и папы.

*Истина, как известно, находится посередине.* Чтобы сформировать свое мнение о современных «игрушках» для детей, необходимо представлять все их положительные и отрицательные стороны.

### Слайд 3.

Гаджет (англ. gadget — приспособление, устройство) — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни.

Основные виды гаджетов:

Смартфóн (англ. smartphone — умный телефон) — телефон, дополненный функциональностью карманного персонального компьютера.

Коммуникатор (англ. communicator, PDA phone) — карманный персональный компьютер, дополненный функциональностью мобильного телефона.

Планшетный компьютер (от фр. *planchette* — дословно «дощечка»; калька с англ. *tablet computer*), или электронный планшет — собирательное понятие, включающее различные типы электронных устройств с сенсорным экраном, позволяющим управлять компьютерными программами, через прикосновение пальцами к объектам программы на экране.

### Слайд 4.

Чем опасны гаджеты для ребенка?

### Слайд 5.

*Родители дают детям гаджеты с разными целями: для развития, для переключения внимания при капризах, когда нужно долго ждать или просто, чтобы выкроить себе свободное время. Но делать это с совсем маленькими детьми до 2 лет нельзя.*

Если ребенок постоянно общается с родителями в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми.

В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в которой они копируют действия взрослых. Это очень важный этап в развитии малышей, когда они таким образом перенимают систему человеческих взаимоотношений, учатся анализировать свои поступки.

Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умения концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.

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.

## **Слайд 6.**

*В детстве закладываются основы и происходит наиболее быстрое развитие психики человека. Гаджеты способствуют интеллектуальному развитию, но негативно влияют на развитие мышления и восприятия. Яркие картинки вызывают у ребенка сильные эмоции, зрение и слух его перенасыщаются, а в тактильных и осязательных ощущениях испытывается дефицит. Воображение и фантазия ребенка также не развиваются, поскольку ему предоставляются уже готовые формы.*

Современные мультфильмы и игры создаются таким образом, чтобы ребенок сразу и без усилий получал удовольствие и положительные эмоции. В реальном же мире для этого нужно приложить много труда. Понять, какая игрушка нравится, придумать, как с ней поиграть, пригласить кого-то поиграть с тобой — все это достаточно сложно. А нажав на кнопку, можно получить удовольствие сразу же. У ребенка все слабее становятся стимулы для взаимодействия с реальным миром.

*У детей, предпочитающих играть в «стрелялки» искажается восприятие мира. Ребенок не в состоянии отделить игру от реальности. Поэтому все трюки компьютерных героев, их способность к восстановлению он считает правдой. А также перенимает модель поведения, в которой не несет ответственность за совершенные плохие поступки.*

*Кроме того, компьютерные игры не учат прилагать усилия и целенаправленно трудиться для достижения результата. При столкновении с проблемами в реальной жизни дети, чрезмерно увлеченные гаджетами, склонны к стрессам, истерикам, депрессиям.*

*Современные компьютерные технологии формируют зависимость: дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Малыши моментально привыкают к тому, что можно получить результат, который ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. В отличие от взрослых, они не умеют сдерживать свои импульсы и контролировать желания. Захотел – получил. Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость, схожую с наркотической.*

*Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться. Когда же вы забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования. Ребенок не может смириться с этим, и всячески демонстрирует свою ярость. Поэтому подумайте хорошо, давая в руки ребенка гаджет: стоит ли временная передышка последующих за ней истерик, это – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.*

*Дети, чрезмерно увлекающиеся гаджетами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. Могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. От этого страдает скорость развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, без которых невозможно обучение.*

*Многие современные дети, использующие гаджеты с раннего возраста, имеют сложности в удержании в памяти предыдущей фразы при прослушивании текста, связывании слов в предложения, понимания смысла рассказа. Отсюда и дальнейшие проблемы с чтением. Они понимают отдельные слова и короткие предложения, но суть текста от них ускользает, поэтому читать становится скучно и неинтересно.*

*Частые экранные игры вызывают неправильную работу глазных мышц. Глаза привыкают следить за яркими перемещающимися объектами, а фокусировать взгляд на том, что не движется, очень трудно. Отсюда и проблемы с прослеживанием строки при чтении в направлении слева направо и возвратом на новую строчку.*

*При активном использовании смартфонов и планшетов живое общение вытесняется виртуальным. Это не дает возможности развивать социальные навыки, необходимые для успешного взаимодействия с людьми. Виртуальное общение лишает ребенка возможности увидеть реакцию другого человека, а значит – не дает возможности задуматься о последствиях своих слов и действий. Это может вызвать психические отклонения.*

## Слайд 7.

Раннее знакомство ребенка с телевизором, компьютером, планшетом влечет за собой риск возникновения ряда заболеваний: ухудшение зрения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, лишний вес. В их основе – малая подвижность детей и неправильная осанка во время «общения» с гаджетом. В группу риска попадают малыши с уже имеющимися проблемами со здоровьем, поэтому важно регулярно консультироваться с врачами, чтобы отслеживать реальное состояние здоровья ребенка и в соответствии с этим выстраивать его отношения с гаджетами.

Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.

*У детей может возникнуть близорукость, так как ребенок 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.*

*Когда ребенок увлекается игрой в планшет, 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 может привести к конъюнктивиту.*

*Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования.*

*Из-за гаджетов формируется «спина игромана»: дети могут часами сидеть, согнувшись. Нарушение осанки влечет за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения.*

## Слайд 8.

*Существуют модели поведения, обнаружив которые родителям стоит насторожиться:*

- Ребенок теряет интерес к реальной жизни. Он не хочет гулять, играть в подвижные или настольные игры, рисовать, читать. Эти занятия кажутся скучными и неинтересными в сравнении с впечатляющим виртуальным миром.
- Ребенка не интересуют разговоры и обсуждение того, что не связано с гаджетами. Он не задает многочисленные вопросы, что естественно для дошкольного и младшего школьного возраста. Оживляется только при разговорах об играх, в которые он играет на своем гаджете.
- Ребенок испытывает беспокойство, становится нервным и раздраженным, если приходится провести день без гаджета, не может себя ничем занять.
- Агрессия, ярость, истерики у ребенка при попытках забрать гаджет или ограничить время, которое он проводит в сети. Такое неконтролируемое

проявление эмоций в течение продолжительного времени — прямое свидетельство проблем в эмоционально-волевой сфере.

- Ребенок теряет чувство времени и чувство меры, когда проводит время за гаджетом, не соблюдает оговоренные условия и всеми силами стремится быть в сети как можно больше.

- Ребенок скрывает то, что он играет. Встает ночью, чтобы играть, а днем чувствует себя уставшим и сонным.

## **Слайд 9.**

*Впрочем, современные электронные устройства для детей имеют и свои положительные стороны, которые нельзя сбрасывать со счетов.*

С помощью компьютера ребенка можно познакомить с целым миром живой и неживой природы, разнообразной деятельностью людей. И этот процесс не будет скучным и утомительным.

Существует множество развивающих программ и игр для детей разных возрастов: на логику, мышление, моторику, обучение цветам, формам, цифрам и буквам, программы по изучению иностранных языков для малышей, компьютерная графика и т.д.

Раннее развитие и подготовка к школе собственными силами становятся благодаря современным гаджетам доступнее и проще. *К тому же ребенку было бы неплохо научиться самостоятельно, пользоваться домашним компьютером перед поступлением в первый класс.*

## **Слайд 10.**

Профилактика зависимости от гаджетов

1. Важно с самого раннего возраста приучать ребенка к соблюдению правил, которые устанавливают родители. *Тогда и ограничение времени, проводимого с гаджетами, не будет восприниматься болезненно.*

2. Не практиковать кормление малышей во время просмотра мультфильма. *Ребенок, увлеченный мелькающими картинками, послушно открывает рот. Но это приводит к нарушениям пищевого поведения и развитию зависимости от гаджета.*

3. Нельзя использовать гаджеты, как средство от истерик или плохого настроения. *Малыш должен учиться справляться с эмоциями самостоятельно, успокаиваться и благополучно переживать трудности.*

4. Не включайте гаджеты до ухода в детский сад — *дети перевозбуждаются от раннего просмотра и умственно «раскисают» на все утро.*

5. Показывайте личный пример — родители, которые сами много времени проводят за компьютером, вряд ли сумеют отучить от него ребенка. *А сделать это необходимо именно в младшем возрасте — не только из-за вредного воздействия на мозг, но и потому, что привычки усваиваются рано. Свободное время лучше проводить, общаясь с семьей, а не с гаджетом.*

6. Детям всех возрастов нужно общение с родителями, общие интересы и цели. *Тогда у них не будет потребности убежать от одиночества в сеть.*

7. Важно обеспечить ребенку интересный и разнообразный досуг, достаточно игрушек, материалов для творчества, спортивного инвентаря.

8. Следите за тем, что смотрит ребенок, и сколько времени проводит у экрана. *По данным разных исследований, дети, которые смотрят только образовательные программы, легче адаптируются в социуме, лучше успевают в школе и обладают более богатым словарным запасом. Родителям нужно интересоваться, чем дети занимаются в сети, во что играют, что смотрят, с кем общаются.*

9. Ставьте границы! Не торгуйтесь, говорите свое однозначное «нет», если ребенок начинает манипулировать, выпрашивать поиграть еще.

*Мало пользы от просмотра самых лучших мультфильмов и развивающих передач, если ребенок смотрит их в одиночестве. Старайтесь до 7 лет не оставлять ребенка один на один с гаджетами. Смотрите вместе мультфильмы, обсуждайте их (наблюдайте, что особенно взволновало ребенка и говорите с ним об этом). Слушая родителей, дети учатся выражать свои ощущения. Отвечайте на детские вопросы и спрашивайте сами. Это способствует пониманию увиденного и укрепляет доверие между родителями и детьми.*

*Можно проигрывать сюжеты, рисовать, лепить, делать аппликации.*

10. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном. *Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.*

10. Родителям надо следить за позой малыша, когда он играет, и корректировать ее по мере необходимости.

## Слайд 11.

*Рабочее место с компьютером должно быть правильно организовано: хорошее освещение, но без попадания на него прямых солнечных лучей: компьютер следует разместить вдоль стены так, чтобы естественный свет падал на монитор слева.*

Стол и стул необходимо выбирать по росту: желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой. Компьютер необходимо располагать на расстоянии 60–70 см от лица ребенка.

Комнату, в которой стоит компьютер, нужно часто проветривать. *Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому рекомендуется использовать увлажнитель воздуха.*

Рабочее место необходимо ежедневно подвергать влажной уборке.

## Слайд 12

Рекомендации педиатров, неврологов, психологов относительно времени, которое дети разных возрастов могут проводить за гаджетами, представлены в таблице:

Возраст	Рекомендуемое время, которое можно проводить с гаджетами
до 2 лет	не стоит давать в руки гаджеты
3-4 лет	30-40 минут в день

5-6 лет	1 час в день
7-9 лет	1,5 часа в день
10-13 лет	2 часа в день
14-16 лет	до 3 часов в день

### **Слайд 13.**

*Ограничения по просмотру телевизионных и компьютерных программ напрямую зависят от возраста ребенка.*

Для дошкольников существуют интересные развивающие мультфильмы и передачи.

Можно играть в простые игры на внимание, логику, память. *Хорошо, если родители будут делать это вместе с детьми и потом обсуждать увиденное.*

Но основная деятельность ребенка этого возраста — игры со сверстниками, прогулки на улице, творческие занятия.

Младшим школьникам по-прежнему желательно смотреть развивающие передачи и мультфильмы, играть в игры, соответствующие их возрасту, уделяя этому не более положенного времени. *Также ценным остается совместный просмотр с родителями.*

Ведущей деятельностью ребенка этого возраста является учеба, но и за играми и прогулками он проводит много времени.

### **Слайд14.**

*Таким образом, при детальном рассмотрении в отношениях «ребенок-гаджеты» можно обнаружить как плюсы, так и минусы. Поэтому даже те родители, которые скептически относятся к достижениям науки и техники и стремятся уберечь своих малышей от их негативного воздействия, должны понимать, что исключить гаджеты из жизни ребенка невозможно. Но в раннем и дошкольном возрасте малышу необходимо четкое руководство взрослых в процессе освоения сложных технологий.*

Необходимо дозировать время, отведенное для игр и просмотров. *Конечно, так удобно, когда малыши заняты, но следить за временем необходимо для детского здоровья. Время для игр и занятий на электронных устройствах должно определяться не только исходя из стандартных возрастных норм, но и в зависимости от индивидуальных особенностей малыша, которые лучше всего известны родителям. Чем малыш возбудимее, тем меньше времени он должен проводить с гаджетом.*

Ребенка нужно вводить в мир технологий плавно и постепенно, сопровождая и направляя его на этом пути, *а не стремясь освободить свое время, заменяя свое присутствие новыми игрушками.*

Чаще интересуйтесь у малыша, чем он занимается, обсуждайте его успехи и достижения, а в свои свободные дни старайтесь занять ребенка чем-то не менее увлекательным, чем гаджеты. *Помните, что настольные игры, прогулки,*

*посещение зоопарков и музеев, игра в футбол на улице позволят ему почувствовать вкус реальной жизни.*

Компьютерные игры для детей можно вводить только после того, как ребенок освоил традиционные виды детской деятельности – рисование, лепку, конструирование, восприятие и сочинение сказок.

А предоставлять свободный доступ к информационной технике стоит только после выхода ребенка из периода дошкольного детства (после 6–7 лет), когда он уже готов к ее использованию по назначению.

Самая важная задача родителей в вопросе приобщения ребенка к гаджетам – сформировать у него такое восприятие этих устройств, при котором они не будут для него жизненно необходимой ежедневной потребностью или вожаделенной наградой. *Ребенок должен понимать, что гаджеты – это лишь помощники в получении новой информации и знаний, «штучки», которыми можно кратковременно развлечь себя в периоды одиночества или длительного ожидания.*

Ребенку необходимо рассказывать о практической значимости гаджетов. *Расскажите малышу, что умение обращаться с гаджетами позволит ему, когда он подрастет, быстро получать и передавать информацию, находить друзей по всему миру и общаться с ними, смотреть фильмы и слушать музыку, обрабатывать и хранить фотографии, делать покупки в интернет-магазинах и т.д. В общем, «дружба» с гаджетами позволяет делать то, что облегчает жизнь современного человека и делает ее приятной.*

Так что родителям не надо бояться знакомить ребенка – в свое время! – с электронными гаджетами. При разумном подходе они будут приносить пользу.

**Слайд 15.**

Спасибо за внимание!