

Консультация для родителей Гаджеты в жизни ребенка: вред или польза?

Воспитатель: Савченко В.В.

Современные дети знают, что такое гаджет. Телефон для детей давно стал необходимым инструментом для прослушивания музыки, просмотра мультфильмов. Многие взрослые считают, что с гаджетом нет никаких проблем. Но есть и родители, которые решительно выступают против этих "игрушек".

Использование планшета, смартфона или компьютера не навредит ребенку, если оно разумно организовано.

Вред и польза гаджетов

Широкое использование гаджетов детьми имеет множество негативных последствий. И "страшилки" о плохом зрении и проблемах с осанкой стоят здесь далеко не на первом месте. Если ребенок проводит чрезмерное время с "электронными игрушками", то, в первую очередь, страдают нервно-психические процессы:

- вы теряете способность представлять и мыслить образно.;
- снижается концентрация внимания;
- беспокойный сон;
- нарушаются умственные способности.

Ребенок привыкает к гаджету, теряет интерес к другим занятиям и общению с окружающими, отрицательно реагирует на попытки родителей прервать игру.

Конечно, у современных технологий много преимуществ. Преимущество в том, что вы можете оставаться на связи с любимым человеком или быстро находить информацию в Интернете. Смартфоны и планшеты порадуют непоседливых людей в дальних дорогах и в очередях, на приеме у врача. Благодаря различным образовательным приложениям дошкольники могут выучить буквы, цифры, цвета и даже изучать иностранные языки. Приобретение детьми старшего возраста навыков работы с компьютером и обработки фотографий может стать необходимым условием для овладения будущей профессией. Гаджет может стать помощником ребенка в раскрытии таланта.

Критерии по возрасту

Как долго я могу смотреть телевизор или играть в игры на своем смартфоне, чтобы это было безопасно? По мнению детских психологов, допустимо соблюдать следующие нормы:

Детям от 3 до 7 лет ~ 1 раз в день до 60 минут, желательно небольшими отрезками по 15-20 минут.;

С 7 лет - в течение 2 часов;

После 10 лет - от 1 дня до 3-4 часов.

Детям младше 3 лет не рекомендуется пользоваться гаджетом только в том случае, если их родителям нужно выполнить срочную работу, перекусить или принять душ. В любом возрасте ребенок должен четко знать, сколько времени за 1 день можно провести за компьютером или планшетом.

При использовании электронных устройств важно соблюдать несколько правил:

Необходимо закрепить в сознании ребенка, что пользоваться компьютером, смартфоном или телевизором можно только с разрешения родителей.

Необходимо правильно организовать рабочее место. Обеспечьте достаточное освещение, отрегулируйте высоту стола и стула, отрегулируйте безопасное расстояние от экрана (компьютер – не менее 60 см, планшет – 25-30 см).

Рекомендуется прогревать глаза каждые 20-30 минут.

Не позволяйте ребенку играть с гаджетом перед сном или во время приема пищи.

Вы можете установить программы родительского контроля, такие как SocoSpy и FamilyTime, чтобы ограничить время использования телефона.

Обращайте внимание на изменения в поведении: появление раздражительности, агрессии и истерик по легким поводам, бессонницу. Эти признаки являются первыми сигналами формирования зависимости.

Как отучить ребенка от гаджета

Чтобы свести к минимуму использование электронных игрушек, необходимо сделать жизнь ребенка увлекательной и веселой - подарить ему новое совместное времяпрепровождение, клуб или спортивную секцию. Взрослым важно подавать правильный пример и самостоятельно снижать частоту использования смартфонов.

Необходимо поощрять и хвалить детей. Иногда стоит позволить ребенку поиграть на планшете на 15 минут дольше, если он получает хорошие оценки или мама помогает с уборкой. Это поможет вам понять, что для получения желаемого вознаграждения нужно приложить некоторые усилия.

Если вашему сыну или дочери не уделяется достаточно внимания, их постоянно критикуют, а в доме возникают ситуации беспокойства и конфликтов, помните, что зависимость возникает чаще. Не доверяйте гаджетам Самое дорогое - это воспитание детей.