

# «Ребенок и гаджеты. Хорошо или плохо?»



# Гаджеты



## Социальная ситуация развития современного дошкольника

- Домашнее воспитание;
- Сверхраннее образование;
- Ограниченные контакты со сверстниками.
- Широкое использование технических средств в процессе воспитания и обучения;
- Замена общения со взрослыми техническими средствами;
- Исчезновение игры как ведущего вида деятельности;
- Неадекватные требования взрослых (родителей, воспитателей, педагогов).

## Причины компьютерной зависимости

- отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
- *дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;*
- родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
- *ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;*
- низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- *замкнутость ребенка, его неприятия сверстниками.*



## При бесконтрольном проведении времени за монитором у ребенка могут появиться следующие проблемы со здоровьем:

- ухудшение зрения;
- *ухудшение осанки;*
- головные боли;
- *симптомы хронической усталости;*
- нарушение сна и аппетита;
- *проблемы в эмоциональной сфере (страхи, фобии, агрессивность);*
- навязчивые действия (ребенок грызет ногти, сосет пальцы, у него подергиваются какие-то части тела);
- *имеют место психофизиологические реакции (нервный тик, энурез, заикание);*
- могут возникнуть социальные проблемы.



---

■ «Бегающий» взгляд

■ Гугл – эффект

■ Номофобия

---

---

**Ответы на эти вопросы помогут вам определить, не развивается ли у вашего ребенка зависимость от гаджетов:**

1. Ваш малыш проводит за компьютером (с телефоном или планшетом) больше одного часа в день?
  2. Без компьютера (телевизора, телефона, планшета) ваш ребенок скучает и мается от безделья?
-

- 
3. Увлёкшись электронной игрой, просмотром мультфильмов, малыш часто отказывается идти есть или гулять?
  
  4. Малыш рисует только на компьютере, планшете и отказывается делать то же самое на бумаге, а чтению вслух он предпочитает просмотр мультиков?
  
  5. Ребёнок не может обходиться без электронных «друзей» и использует их ежедневно?
-

## Рекомендации по профилактике экранной зависимости у детей:

1. Родители - пример для своих детей. Они обучают их жить так, как делают это сами.
2. *Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования гаджетами.*
3. Ребенка нужно записать в кружок или секцию в соответствии с его интересами.
4. *Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или настольные игры всей семьей.*
5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы.
6. *Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником гаджетом:*
  - продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета и т.д.) не должна превышать 10 минут для детей до 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7 лет;
  - *не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня. А также поздно вечером и непосредственно перед сном;*
  - необходимо следить за тем, во что играет ребенок, и какие фильмы он смотрит.
  - *используйте будильник или песочные часы, чтобы ограничить время «общения» ребенка с гаджетами.*
7. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается ребенок.
8. *Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер.*
9. ~~В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий:~~ забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий с взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.

Компьютерная техника очень привлекательна для детей, поскольку создается иллюзия всемогущества, псевдоактивности, обладания виртуальными правами и возможностями – то есть наличие всего того, чего нет на самом деле в реальности. В этом – то и кроется огромная приманка для детей!

