# Консультация для родителей: «Зависимость детей от гаджетов и как с этим бороться»



Подготовила: педагогпсихолог Коржова Т.С. Современный мир сложно представить себе без использования смартфонов, планшетов, компьютеров. Большинство проводят время с электронными устройствами дома, на работе в транспорте. Дети не исключение. Даже малыши понимают как использовать телефон, играть в игры.

Многие родители дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребенка с гаджетами они начинают уже с первого года жизни. И напрасно! Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими Это людьми. время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты его поведении.

В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых. 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. При этом она



привлекает ребенка сенсорными эффектами, иллюзией управляемости («захочу – включу, захочу – выключу»), примитивным, понятным без слов

сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей.

Игра ребенка на компьютере или планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как «хранителя гаджета» или досадное препятствие на пути к любимому устройству.

Тесное «общение» ребёнка с компьютером вызывает неоднозначное отношение: с одной стороны сейчас действительно без компьютера – никуда.



С другой стороны, постоянное сидение за компьютером чревато серьёзными последствиями. Самым опасным из них является формирование у ребенка зависимости от компьютера, которая является настоящей болезнью, требующей лечения.

Так какие последствия для детского здоровья могут быть при неконтролируемом общении с гаджетом? Каким может быть вред от телефона?

# 1. Задержка физического развития.

Сам по себе планшет или смартфон не несет опасности ребе нку, но вот неправильное «общение» с ним чревато нарушением осанки, проблемами с опорно-двигательным аппаратом, ухудшением зрения и общим отставанием в развитии.

# 2. Нарушение сна.

Стоит ли говорить, что бесконтрольное пользование планшетом перед сном приводит к тому, что ребенок мало спит, часто просыпается и, как результат, становится раздражительным, уставшим и менее внимательным.

**3. Проблемы с психикой.** Жестокость, психозы, вспышки агрессии, тревожность - вот только несколько последствий неконтролируемого пользования гаджетами.

### Как отучить ребенка от гаджетов?

Самый легкий путь в нашем случае - полный запрет на все цифровые устройства - на поверку оказывается самым бесполезным. Запретить ребенку пользоваться смартфоном равносильно запрету воспользоваться лифтом. Ведь это результат прогресса, который, при правильном использовании, принесет только пользу. И вот здесь все зависит от родителей, ведь именно вы создаете условия, в которых будет расти и развиваться ваше чадо.

Большинство родителей выбирают второй, более трудный, но в итоге действенный, путь. Если вы изначально научите ребенка эффективно использовать возможности, которые дают современные технологии, то в дальнейшем вам не придется сталкиваться с такой проблемой, как гаджетозависимость.

Чтобы извлечь максимальную выгоду от цифрового общения, достаточно установить строгие правила и придерживаться их всей семьей.

- 1. Начните с себя. Не зря ведь говорят: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас воспитывайте себя».
  - 2. Создайте зоны, свободные от любых гаджетов.
- 3. Составьте график использования девайсов. Время, которое ваше чадо уделяет игре на приставке, должно быть дозировано и четко прописано. Одна из самых распространенных ошибок родителей отсутствие границ, понятных ребенку.
- 4. Запрет на смартфоны во время еды. Для всех членов семьи без исключения.
- 5. Откажитесь от игр на планшете (ноутбуке) за час до сна. По итогам американских исследований на тему влияния гаджетов на здоровье

детей, ученые пришли к выводу, что даже младенцы, подвергшиеся воздействию цифровых устройств в вечерние часы, показывают более

короткую продолжительность сна. Связано это с тем, что за здоровый и крепкий сон в организме человека отвечает эндогенный мелатонин, который вырабатывается эндокринной железой ночью, в темноте.

- 6. Контролируйте контент, ведь то, что ваш ребенок смотрит, куда важнее, чем то, сколько времени он проводит перед монитором.
- 7. Следует ограничить доступ ребенка к опасным сайтам. Для этого существуют различные технические решения, стоит объяснить ребенку, что сайты бывают носителями компьютерных вирусов и могут вообще вывести гаджет из строя.

## 8. Создавайте семейные традиции, организуйте совместный досуг.

Иногда планшет - это отличная палочка-выручалочка, которая помогает нам выкроить хоть полчаса свободного времени, но ни один гаджет не может, и не должен, заменять живого общения с семьей и друзьями. Играйте в настольные игры, рисуйте, готовьте, читайте вместе. Создавайте семейные традиции, например, ходите в походы на выходных.

Говорите со своими детками, интересуйтесь их мнением, желаниями, мыслями. Хвалите их, поддерживайте во всех начинаниях, говорите, что любите и гордитесь ими. Обнимайте их как можно чаще и смело отправляйтесь в путешествие вне зоны вашего комфорта.

