

«Страничка из ДЕТСТВА»

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

МБДОУ «ДС № 347 г. Челябинска»

специальный выпуск

Детский сад – семья: нас объединяют дети!



ТЕМА ВЫПУСКА: « Социальная зависимость детей дошкольного
возраста от гаджетов»

СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА:

1. Несколько слов редактора об актуальности специального выпуска.
2. Виды гаджетов.
3. Причины возникновения детской зависимости.
4. Плюсы и минусы современных устройств.
5. Профилактика социальной зависимости.
6. Советы и памятки для родителей.

Что такое гаджет?

Гаджет – это техническая новинка, любое миниатюрное электронное устройство: мобильный телефон, планшет, плеер и т.д.

Последние исследования приводят грустные цифры.

По данным ЮНЕСКО 93% детей в возрасте от 3 до 5 лет находятся перед экранами 28 часов в неделю или примерно 4 часа в день. Причем в большинстве случаев общение со взрослыми занимает гораздо меньше времени. Разумеется, отвлечение ребенка мультимедиами, видеоиграми, передачами высвобождает для родителей несколько часов времени для занятия своими делами, но все это время ребенок практически изолирован от внешнего мира, что чревато неприятными последствиями, которые в дальнейшем скажутся на его психическом здоровье. Социальные исследования, проведенные среди малышей дошкольного возраста, показали, что дети, у которых есть гаджет-зависимость, существенно отстают в развитии речи от детей, которые почти не пользуются электронными устройствами.

Замена книжек, сказок, общения с родителями просмотром мультимедиа и играми приводит к тому, что «экранные дети» начинают говорить позже сверстников, их речь скудна, а словарный запас невелик. У таких детей часто ярко выражены дефекты речи.

На сегодня нарушения развития речи наблюдаются у 25% четырехлетних детей. Для сравнения, 40 лет назад такая проблема была только у 4% малышей, то есть, число нарушений увеличилось в 6 раз.

66 % детей до двух лет смотрят телевизор! В среднем эти малыши проводят более 50 минут в день перед экраном. Дети 5-16 лет развлекаются с гаджетами примерно 6-7 часов в день! И чем старше ребенок, тем больше он к ним привязан. *11 % детей до 8 лет имеют в распоряжении свой собственный смартфон, айпад или планшет (данные исследований доктора Брента Конрада, клинического психолога, и американской фирмы Childwise, ежегодно составляющей отчеты для BBC).*

С точки зрения логики, в этом нет ничего удивительного. В цифровой век без гаджетов не обойтись, и чем раньше ребенок освоит электронные приборы, тем лучше он волеется в современный мир – логично? Запретить их – все равно что запретить ребенку развиваться в ногу со временем. Почему же тогда специалисты в один голос кричат, что гаджеты вредны?

В наше высокотехнологичное время чуть ли не с годовалого возраста дети пользуются гаджетами: слушают музыку, смотрят мультики, включенные заботливыми родителями, или просто нажимают на кнопки. По сути, сам по себе компьютер или телефон – это вовсе не вселенское зло, все зависит от того, насколько грамотно вы им распорядитесь.

Сейчас дети привыкли к просматриванию фильмов, видеороликов, игр на мобильных телефонах и планшетах, а также ноутбуках и айфонах. Но в этом ведь не вина детей. За развитием ребенка и их правильным воспитанием должны следить родители. Если родители не разрешают проводить время за ноутбуком или, уткнувшись в телефон или телевизор, то ребенок занимается чем-то другим, например чтением или играми на свежем воздухе.

К сожалению, нынешние дети уже не проводят большинство свободного от школы времени на улице, в парках, на детских площадках за увлекательными играми как это было во времена их родителей и бабушек с дедушками. А ведь активный образ жизни – это залог здорового развития вашего ребенка.

Виды гаджетов:



Причины возникновения детской зависимости:

Многие родители, беспокоясь о том, что сильное влияние компьютерных игр может пагубно отразиться на ребенке, забывают, что зачастую сами провоцируют появление зависимости. Поэтому важно понимать, почему дети начинают активно интересоваться компьютером или планшетом и забывают о других играх.



Основные причины возникновения повышенного интереса к гаджетам можно выделить следующие:

- Часто мамы прибегают к помощи планшета, когда нужно накормить или усадить на горшок неусидчивого малыша либо же облегчить время, проведенное в транспорте, очереди и т.д. Для редких случаев это единственный выход (например, долгая поездка), однако ежедневное злоупотребление формирует

стойкую привычку.

- Во многих семьях поощряется повышенный интерес ребенка ко всяческим кнопкам. Малыш очень быстро понимает, как включить/выключить устройство, и родители ложно воспринимают это как признак раннего развития, все больше и больше давая ребенку играть с гаджетом. При этом взрослые лишь тешат свои амбиции, не думая о развитии ребенка.
- Опасаясь жестоких игр, родители перенаправляют интерес ребенка на более спокойные и развивающие игрушки. При этом папы и мамы забывают регулировать время, проведенное за такими развлечениями. Влияние компьютерных игр на психику ребенка несколько снижается, однако зависимость от гаджета все равно формируется. Гораздо полезней было бы заменить обучение на компьютере рисованием или прогулкой.
- Нередко компьютер используется в качестве поощрения за хорошее поведение или проделанную работу, что также может сформировать зависимость. Ребенок воспринимает компьютерную игру как свое неотъемлемое право и отказывается замещать ее чем-либо или сокращать время, проводимое за ПК.
- Помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего человека раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий.
- Дети, с раннего возраста привыкшие к телефону, потом уже не смогут переключиться на более важные занятия: книги, игры на свежем воздухе и так далее.

Почему развивается компьютерная зависимость? Чем виртуальный мир так притягателен для детей? – давайте спросим у психологов.

- *Простота.* Виртуальный мир устроен куда проще: там не нужно быть вежливым, соблюдать правила, стараться чего-то добиться, да и заводить виртуальных друзей куда легче, чем настоящих;
- *Возможность выплеснуть эмоции.* Во многом компьютерные игры – это возможность выплеснуть агрессию, недаром мальчишки обожают всякие бродилки и стрелялки. Ребенок может быть супергероем и при этом не прилагать никаких усилий;
- *Самореализация.* Редкие дети, в особенности в подростковом возрасте, довольны собой. Виртуальное общение и игры – возможность изменить себя и быть таким, каким ты себя представляешь в мечтах. Строить отношения и общаться онлайн тоже куда легче, чем в реале;

- *Идеальный мир.* Взрослея, дети стараются отгородиться от всех и построить свой уединенный мир, а компьютерные игры дают им эту возможность;
- *Центр вселенной.* Где еще можно быть самым лучше, как не в своем мире? В классе или во дворе таких принцев и принцесс много, а в игре можно почувствовать себя звездой, да и бояться проигрыша не стоит – все можно начать заново, чего не скажешь о реальной жизни.

Признаки гаджет - зависимости у детей дошкольного возраста:

- Хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством.
- Невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности.
- Плохой, беспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.

Плюсы и минусы современных устройств.

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.



- 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

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, развитию, 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).
- **Задержка развития.** Из-за гаджетов дети меньше гуляют и двигаются. От этого замедляется их физическое развитие и ухудшается способность к учебе. У одного из трех детей, с первого класса «подсевших» на игры, в итоге наблюдается задержка развития.
- **Лишний вес.** Дети, которым позволено использовать электронику в спальне, страдают ожирением на 30 % чаще ровесников и в последствии рискуют заболеть сахарным диабетом.

- **Нарушение сна.** 60 % родителей вообще не контролируют своих чад во время использования гаджетов. 75 % детей позволено использовать планшеты, айпады и смартфоны в спальне. В итоге дети младшего и среднего школьного возраста спят значительно меньше, чем нужно их организму, что приводит к плохой успеваемости и общей усталости.
- **Психические проблемы.** Чрезмерное пребывание у экранов провоцирует у малышей и школьников проблемы с психикой (расстройство внимания и концентрации, депрессии, страхи, психозы, проблемное поведение). Практически у каждого второго ребенка, злоупотребляющего просмотром игр и видео, наблюдается нарушение внимания и плохая память.
- **Агрессивность.** Если проанализировать интернет и телевизионный контент, то мы ужаснемся, сколько в нем жестокости! Война, террор, пытки, убийства, сексуальные преступления – все это влияет на неокрепшую психику детей.
- **Зависимость.** Механизм зависимости от гаджетов аналогичен наркомании и алкоголизму. В 2009 г. от «цифровой» зависимости страдал каждый одиннадцатый ребенок в возрасте 8-14 лет, сейчас – каждый девятый.
- **Риск для здоровья.** Как ни стараются разработчики, они не могут сделать электронику абсолютно безопасной. В 2011 г. Мировая организация здоровья причислила смартфоны к категории риска 2В («возможно, вызывающих рак»). Дети реагируют на электронику намного чувствительнее взрослых, ведь их иммунная система и мозг находятся в процессе развития. Кроме возможных, есть еще очевидный фактор негативного влияния гаджетов на здоровье: детский сколиоз.



Профилактика зависимости.

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы специалистов покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.



- Чтобы ребенок не убежал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие подрастающее поколение.
- Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, неуверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое достижение.
- Разнообразьте круг детских интересов: запишите ребенка в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, привейте любовь к литературе. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и дошкольника.
- Не следует поощрять детей за хорошие результаты, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.

- Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

Прочитав нашу статью, не спешите вообще запрещать своему чаду пользоваться компьютером. Как известно, запретный плод – сладок, поэтому к вопросу избавления от вредных привычек стоит подходить с осторожностью. Лучший выход – не допустить превращение обычного увлечения техническими новинками в состояние болезненной зависимости.

Советы и памятки для родителей.



Советы психолога:

- Ограничивайте время, проведенное ребенком за электронными устройствами.
- Действия родителей — для детей пример для подражания, поэтому не сидите сами день и ночь за электронными устройствами.
- Больше читайте детям (даже если они уже сами хорошо умеют это делать), обсуждайте прочитанное. Просто разговаривайте — о наболевшем, о том, что важно для ребят, для вас. Придумайте какие-то семейные ритуалы, традиции, которые будут важны для всех членов семьи. Например, вечером в субботу вместе с детьми играете в какие-то интересные игры (главное, не виртуальные!). Или устраиваете общее чаепитие, за которым вы обсуждаете то, как прошла неделя, строите планы.



- Не следуйте моде и не приобретайте детям мобильные телефоны, в которых много различных увлекательных игр.

- Договоритесь с родителями в классе о том, какую сумму карманных денег выделять детям в школу, оговорите ценовую категорию телефонов и гаджетов, которые дети смогут взять на занятия (а лучше, чтобы ребята вообще их на уроки не брали). Важно, чтобы дети хотя бы в классе учились взаимодействовать между собой нормально, — не хвастаясь тем, у кого с собой больше игр или денег, и не убегая в виртуальный мир.

Рекомендации для родителей

- В первую очередь закрепите в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой нужно только с разрешения родителей, будь то телевизор, компьютер или планшет.
- В любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом. Это должно стать правилом, которое не обсуждается.
- Лучше всего купить ребенку специальный детский планшет или ноутбук, в котором установлены необходимые игры по возрасту и нет ничего лишнего.
- Для альтернативы гаджету у ребенка должно быть необходимое количество других игрушек, книг, наборов для творчества и для активных игр.
- Если ребенок мало интересуется чем-то, кроме компьютера, не переставайте предлагать ему новые и новые совместные игры и развлечения. Рано или поздно вы подберете ему игру по вкусу.

Не забывайте, что дети во всем берут пример с родителей, поэтому, чтобы заинтересовать ребенка полезной игрой, нужно играть в нее вместе с ним. Кроме того, не стоит на глазах у малыша играть в игры, увлечение которыми не принесет ему никакой пользы.

Что же можем сделать мы, родители, чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка? Ничего нового тут не придумать – интересуйтесь своим ребенком больше, проводите с ним время, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.

Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка вместо вас!

Спецвыпуск подготовила педагог-психолог Березикова Т.А.

Редактор газеты Москалева Н.В.

Источники: <https://nsportal.ru/detskiy-sad>

<https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami>

<http://www.maam.ru>

<http://detki-pogodki.ru>

<http://edinstvennaya.ua/psychology/>

<https://best-mother.ru>