Консультация для родителей «Ребенок и гаджет»

Очень сложно представить современную семью 21 века без различных гаджетов : смартфонов, компьютеров, ноутбуков, планшетов. Эти и другие электронные и цифровые устройства прочно обосновались в нашей жизни. Неудивительно, что нынешние малыши начинают ими интересоваться с самого юного возраста. Однако многих родителей волнует вопрос : безопасно ли подобное увлечение?

А что же думают об этом психологи? Психическое здоровье ребенка зависит в большей степени от общего здоровья ребенка и обстановки в семье, считает Максим Прохоров, детский и подростковый психолог, ассистент кафедры Первого МГМУ им. И. М. Сеченова: «Если ребенок здоров, у него хорошие отношения с родителями, друзьями, никакая мобильная игра, никакой фильм не смогут ему психику сломать».

Итак, в целом профессиональное сообщество — *«за»* гаджеты. Более того, психологи полагают, что попытка оградить ребенка от новых устройств может иметь больше негативных, чем положительных последствий. Ребенок вовремя не получит навыков, которыми обладает большинство его сверстников, а родители упустят возможность дополнительного контакта с ребенком.

Плюсы применения гаджетов :

l. Помощник в развитии.

Гаджеты могут стать таким же развивающим

инструментом, как более традиционные игрушки: пирамидки, машинки, куклы, кубики и прочие детские атрибуты.

2. Способ занять ребенка.

Благодаря ноутбукам, смартфонам и

планшетам родители теперь знают, чем занять маленького непоседу в длинной очереди в больнице, во время автомобильной поездки. Не нужно брать с собой целый ворох игрушек, достаточно просто включить ребенку интересный мультик.

3. Библиотека под рукой.

Современные электронные *«читалки»* способны

заменить целое книгохранилище, и в любое время, в любом месте родители могут почитать ребенку.

4. Помощник в учебе.

Некоторые приложения учат малышей грамоте, математике, рисованию, развивают внимание, память и логическое мышление.

Минусы применения гаджетов :

1. Негативное воздействие на физическое развитие и здоровье.

• Электромагнитное излучение влияет на нервную систему.

• Проблемы с координацией действий рук.

• Не развивается мелкая моторика.

• Развивается близорукость.

• Развитие сколиоза.

2. Неполное освоение информации.

Конечно, гаджеты помогают детскому развитию, однако, малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому кроха ее может полностью изучить тот или иной предмет.

3. Понижение творческой активности.

Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими ручками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании аппликаций.

Применяем гаджеты для детей с умом.

Если вы хотите ее допустить возникновения зависимости от компьютера

у детей и снизить возможное отрицательное влияние гаджетов, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил.

Правило №1

Выбирайте лучшее — участвуйте в выборе подходящих возрасту ребенка и полезных игр

Правильное содержание мобильной игры, равно как мультфильма или книги, будет оказывать положительное влияние на ребенка, способствовать его обучению и развитию. Поэтому важно не только следить за временем, которое ребенок проводит у экрана, но и тщательно отбирать соответствующие приложения. Участвуйте в выборе мобильных игр, изучайте описание разработчиков, смотрите скриншоты и обсуждайте все это вместе с ребенком. Понаблюдайте, как играет ребенок, поинтересуйтесь, сложно или легко ему. Обратите внимание на графику, темп и звук игры. По возможности, прежде, чем дать игру ребенку, пройдите её сами.

Правило №3

Играйте в мобильные игры вместе с детьми

Совместные игры отличаются от привычного совместного досуга, такого как прогулки, чтение или настольные игры, но являются значимыми и ценными. В мобильной игре вы можете узнать много нового о своем ребенке — его представлениях, поведенческих особенностях. Вы можете помочь ребенку освоить новые навыки, получить знания, научить справляться с незнакомыми ситуациями, добиваться побед и достойно принимать поражения.

Правило №4

Демонстрируйте ребенку правильную модель поведения

Вы служите примером для своего ребенка, в том числе в вопросе использования цифровых медиа. Ребенок копирует вашу модель использования мобильных устройств. Ограничьте собственное время, которое вы проводите перед электронными устройствами, оставайтесь этичными в онлайн-общении. Постарайтесь, проявляя заботу, чуть больше времени уделять реальному общению с детьми.

Праваило №5

Создавайте мedia-free зоны

Договоритесь не использовать гаджеты за едой и перед сном. Выберите и установите в вашей семье определенные дни и часы без гаджетов. Помните, что двойная мораль здесь недопустима. Исключите фоновый просмотр телевизора, телефона, когда вы общаетесь с ребенком.

Правило №6

Заботьтесь об осанке и зрении

Подберите мебель *(стол и стул)* в соответствии с ростом ребенка. Необходимо следить за соблюдением правильной осанки. За монитором ребенок должен сидеть не сутулясь, не наклоняясь, уши должны находиться в одной плоскости с плечами. Во всех остальных случаях позвоночник испытывает дополнительную нагрузку. Держать смартфон лучше непосредственно перед глазами, как будто пользователь что-то фотографирует им — это снизит нагрузку на шею.

Для профилактики нарушения зрения старайтесь регулярно выполнять гимнастику для глаз *(2-3 раза в день по 3-5 минут)*.

Комплекс упражнений для глаз

1. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо — налево, и вертикали: вверх — вниз.

2. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

3. Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.

4. На вдохе посмотрите в правый верхний угол *(приблизительно 45° от вертикали)* и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

5. *«Близко-далеко»*. Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.

6. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем — против.

7. Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.

8. Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.

9. Пальминг. Необходимо сесть перед столом так, чтобы спина была ровной. Локти положить на стол, ладонями закрыть глаза. Ладони складываются домиком. Длительность пальминга от 30 сек. Во время упражнения глаза должны находиться в полной темноте.

Азбука и счет в картинках, сказки и стихи для малышей, загадки и раскраски, самоделки и развлечения. И лесные истории с ёжиком, зайкой и прочими четвероногими персонажами.

Родителям надо обязательно предлагать своим детям интересные игры и идеи совместного времяпрепровождения. Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку. Только общение с родителями, их внимание и любовь, совместные игры и совместная деятельность помогут ребёнку не привыкнуть к гаджетам