Государственное учреждение специального образования «Пружанский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»

Консультация для родителей

 «Ребенок и гаджеты»

Подготовил воспитатель О.А. Варакина

21.02.2022г.

**Ребенок и гаджеты**

Жизнь «преподнесла» нам еще одну психологическую проблему — зависимость от гаджетов. Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные дети не могут обойтись. А родители могут? Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! А чего же тогда ожидать от детей? 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.

**Плюсы использования гаджетов:**

* Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях. Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу.

Игрушки, книги, фломастеры и альбом далеко не всегда могут оказаться под рукой, а вот с гаджетами взрослые не расстаются, и тут они будут очень кстати. Смартфон или планшет с мультиками, играми или интересными приложениями помогут скрасить ребёнку томительные минуты и часы.

* Развитие познавательных процессов и получение новых знаний. Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать.
* Так же существуют познавательные мультики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире.

**Минусы использования гаджетов**

\*Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз:

 ***Близорукость.*** Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм.

 ***Конъюнктивит.*** Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глаза не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

***\*Формируется совершенно противоестественная для чтения и письма динамика работы глазных мышц***. Ребёнку трудно удерживать взгляд и удерживать его на объекте, который не движется, потому что глаза привыкли следить за движущимися яркими объектами в играх, кроме этого, нарушается функция движения глаз при прослеживании строки слева направо и возвратном движении глаз с переходом на новую строку. Необходимо удерживать внимание и управлять мышцами глаз. У детей, которые уже находятся в зависимости от гаджетов — «бегающий» взгляд.

***\*Увлечение гаджетами влечёт за собой нарушение опорно – двигательного аппарата у детей: Нарушение осанки формирует проблемы в развитии костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения***. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – получить хорошую физическую нагрузку. Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать.

***\*Нарушение дыхания*** вызывает кислородное голодание головного мозга и общее изменение ритмов работы мозга.

***\*Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.***

\*У детей наблюдается ***проблемы с координацией действий руками***, что проявляется, например, в играх с мячом.

\****Мелкая моторика также не развивается***. Ребёнку полезно играть конструктором и мозаикой, а не пользоваться сенсором. Дети недополучают необходимых им сенсорных ощущений.

***Как предупредить или победить детскую зависимость от компьютерных устройств? Что делать?***

1. Родители подают пример ребёнку. Свободное время лучше проводить, общаясь с семьёй, а не с гаджетом.

2. Важно обеспечить ребёнку интересный и разнообразный досуг, достаточно игрушек, книжек, материалов для творчества и т. п. Рисование или лепка принесут большую пользу в развитии ребёнка, чем просмотр мультфильма или игры в телефоне.

3. Повышайте самооценку ребёнка. Поощряйте и хвалите детей. Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.

4. Набраться терпения для того, чтобы противостоять манипуляциям. Нельзя использовать гаджеты, как средство от истерик или плохого настроения. Ребёнок должен учиться справляться с эмоциями самостоятельно.

5. Интересуйтесь, чем занимаются ваши дети за компьютером. Будьте рядом, будьте вместе с ребенком. Обсуждайте игры, в которые любит играть ребенок.

6. За пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

7. А можно просто, незаметно убирать планшет с поля видимости. Как говорится с глаз долой из сердца вон!

8. Соблюдать санитарные нормы занятия за компьютером:25 мин –30 мин в день

Родители, вручающие гаджет своему ребёнку, должны при этом отдавать себе отчёт, что строгий контроль над временем игры ребёнка с гаджетом необходим.

**Чем планшет станет для вашего ребенка — зависит от вас.**

 Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем.

Источникии:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/09/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-deti-i-gadzhety-polza-ili-vred>

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-rebyonok-i-gadzhet-interes-ili-zavisimost.html>

<http://bskdou8.ru/sites/default/files/%D0%93%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%82%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20_%D0%B5%D1%91%20%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B8%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%91%D0%BD%D0%BA%D0%B0..pdf>