**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Гаджеты и дошкольники»**

Татаркина Ирина Романовна,

воспитатель

МБДОУ «Детский сад №34 «Красная шапочка»

Междуреченск 2022

**Гаджеты и дошкольники: применять или запрещать?**

Развитие научно-технического прогресса повлияло на характер общения людей, изменило стиль и способы коммуникации, выдвинув на первое место использование электронных устройств. Человечество оказалось пленником гаджетов, позволяющих мгновенно получать необходимую информацию, быть на связи с родными, друзьями, коллегами, находясь при этом в любой точке земного шара. Как же влияет информационно-компьютерная экспансия на наших детей? Возможно, сюжеты из футуристических сценариев не за горами, и виртуальная реальность станет неизбежной действительностью их будущего, а посему есть ли смысл родителям бороться с гаджетами?

**Как найти компромисс?**

От интернета, планшетов, телефонов и компьютеров в наше время не спрячешься! Да и не нужно, ведь они уже стали важной частью современного мира.   Но одна проблема все-таки есть: дело в том, что компьютерные технологии рассчитаны исключительно на взрослый мозг. У ребенка же мозг только формируется, и поэтому не в силах одновременно познавать два мира - реальный и виртуальный. Вот почему в общении с гаджетами важно дождаться нужного момента.

До 3 лет малышу необходимо познавать мир на ощупь, на вкус: трогать, нюхать, ощупывать, пробовать - то есть активно стимулировать все пять органов чувств.

До 6 лет – осваивать разнообразные действия и манипуляции с предметами: раскрашивать, вырезать, лепить, шнуровать, собирать мозаику… Мелкая моторика активизирует связи между различными зонами мозга. Игра – это ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. За играми ребенок может проводить очень много времени: так он осваивает социальные роли, изучает причинно-следственные связи, у него лучше развиваются творческие способности. В игре ребенок выражает себя. А, значит,  закладываются самостоятельность, жизнеспособность и формируется ощущение своего Я.

После 6 лет худшие враги для ребенка – постоянная скука и ничегонеделание. Поэтому необходимо удостовериться в том, что он умеет играть и занимать себя при выключенном экране.

Так или иначе,  но с определенного возраста родители начинают показывать детям мультики, сказки, развивающие видео. Кто-то раньше, кто-то позже. Психологи и педагоги считают, что показывать мультики следует не раньше 3 лет, когда дети уже способны понимать несложный сюжет, ассоциировать себя с героем, примеряя его поступки на себя.

**Бесконтрольный просмотр передач, мультфильмов:**

* негативно сказывается на развитии нейронов головного мозга,
* снижает способность к концентрации внимания, может провоцировать гиперактивность,
* нарушает засыпание и сон,
* способствует набору веса, т.к. дети меньше двигаются,
* меняет детское мировосприятие.

**Что влечет детей к экранам?**

* Обилие впечатлений простым способом
* Получение внимания

Особая опасность состоит в том, что малыши очень легко привязываются к электронным носителям. В первую очередь, это сказывается на отношениях в семье: дети становятся менее послушными, родителям сложнее влиять на них, ослабевает связь между взрослыми и детьми.

Распространенная ошибка: чтобы призвать детей к дисциплине или добиться от них желаемого поведения, родители манипулируют временем с девайсами. Тогда ребенок действительно слушается родителей - но не потому, что хочет быть для них хорошим, а из опасения лишиться «электронного» удовольствия. А это еще больше отдает детей от родителей, разрушает контакт между ними.

Безусловно, иногда родителям проще включить девайс, чем занять малыша игрой или провести время вместе. Однако для ребенка всегда желателен второй вариант. А если у вас нет времени на игры, запомните небольшой лайфхак! Вы начинаете играть вместе с сыном или дочкой, а потом незаметно уходите. Важно поймать этот момент: в игре не брать инициативу в свои руки, а стимулировать фантазию ребенка,  создать ему условия для игры.

Еще одна проблема состоит в том, что цифровые устройства стимулируют у ребенка потребительское отношение к жизни. Детская любознательность и возможность самому  догадаться о чем-либо подменяется быстрым доступом к информации, которая опережает собственные открытия. Вот поэтому понятие скуки у современных детей и детей и прошлого поколения отличаются: раньше придумывали, во что и как им поиграть, теперь же стремятся найти более легкий способ справиться со скукой – включить девайс.

**Как уберечь ребенка от негативного влияния электронных носителей:**

* Рекомендации американской ассоциации педиатрии: никакого общения с девайсами для детей до года и не более 1 часа в день до окончания подросткового возраста. Категорически не допускается телевизор в комнате ребенка!
* Не включайте девайс до ухода в садик или школу – дети перевозбуждаются от раннего просмотра и умственно «раскисают» на все утро.
* Следите за тем, что смотрит ребенок, и сколько времени проводит у экрана. По данным разных исследований, дети, которые смотрят только образовательные программы, легче адаптируются в социуме, лучше успевают в школе и обладают более богатым словарным запасом.
* Показывайте личный пример – родители, которые сами много времени проводят за компьютером, вряд ли сумеют отучить от него ребенка. А сделать это необходимо именно в младшем возрасте – не только из-за вредного воздействия на мозг, но и потому, что привычки усваиваются рано.
* Ставьте границы! Не торгуйтесь, говорите свое однозначное «нет», если ребенок начинает манипулировать, выпрашивать поиграть еще.
* Мало пользы от просмотра самых лучших мультфильмов и развивающих передач, если ребенок смотрит их в одиночестве. Старайтесь до 7 лет не оставлять ребенка один на один с девайсами. Смотрите вместе мультики, обсуждайте их (наблюдайте, что особенно взволновало ребенка и говорите с ним об этом). Слушая нас, дети учатся выражать свои ощущения. Отвечайте на детские вопросы и спрашивайте сами. Это способствует пониманию увиденного и укрепляет доверие между родителями и детьми,
* Можно проигрывать сюжеты, рисовать, лепить, делать аппликации.

**Рекомендуем почитать:**

* Дебора Макнамара «Покой. Игра. Развитие»
* Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»
* Сборник «Сделать счастливыми наших детей. Дошкольники 3-6 лет»

**Как научить ребёнка использовать гаджеты с умом**

**и избежать стресса?**

В 2010 году председатель правления компании Google Эрик Шмидт сказал на конференции: «Каждые два дня в мире появляется столько цифрового контента, сколько было создано за весь период с момента возникновения цивилизации до 2003 года». С тех прошло ещё семь лет. И у нас уже есть целое поколение взрослых, которые понятия не имеют, что можно жить без компьютера и мобильного телефона. А вслед за ними растёт следующее поколение, которое считает сенсорные экраны и бесплатные видеозвонки на другой конец света нормой жизни. Будущее наступило, а наши дети растут в этом времени. Логично, что они интересуются миром гаджетов. А нам, родителям, снова и снова приходится решать: давать или не давать детям в руки планшеты, смартфоны, джойстики от видеоигр и очки дополненной реальности.

Ответ на этот вопрос и очень простой, и очень сложный. Надо соблюдать баланс. Тот самый баланс, который позволяет наслаждаться съедать две конфеты, не доедая всю коробку. Так же и с электроникой. Полностью ограждать детей от гаджетов будет, по меньшей мере, странно, но позволить им бесконтрольно проводить время в виртуальном мире тоже неразумно и может быть просто опасно.

Хорошо, а кто скажет, где эта золотая середина. Когда ребёнку можно подарить смартфон? И сколько часов в неделю позволить смотреть телевизор или играть в видеоигры? Педиатры и учёные до сих пор не могут прийти к единому мнению.

**1. Начинаем с себя.**Реалистично посмотрите на гаджеты в вашем доме и на то время, которое вы с ними проводите. Если мама часами сидит в телефоне или c ноутбуком, то очень сложно обьяснить ребёнку, почему он не имеет право делать так же. Если это связано с работой, то озвучивайте детям, что делаете, изредка показывайте результаты (написанные электронные письма, опубликованные статьи, составленные уроки). И напоминайте, что Google наш друг и помощник, как и Siri, но пользоваться ими надо по мере необходимости.

**2.** **Предлагайте ограниченный выбор.**Пусть дети знают, что в будни у них есть определённое количество минут на бездельничанье после ужина и домашних заданий. И это их решение смотреть ли в это время мультфильмы или играть в игру на планшете. А в выходные они могут провести у экрана удвоенное количество времени, и опять решение о том, что именно они будут делать, оставляйте за ними. Пусть дети знают, что при необходимости могут попросить дополнительное время, и вы обсудите для чего и зачем им это понадобилось.

**3. Введите чёткие правила, когда электроникой в семье не пользуются.**Например, никаких гаджетов во время еды и перед садиком. Объясните почему: «Перед садиком мы не смотрим телевизор и не включаем планшеты, потому что это отвлекает и рассеивает внимание, а во время еды просто потому, что в это время надо есть и общаться».

**4. Старайтесь быть в курсе того, что смотрят ваши дети и в какие игры играют.** Спрашивайте, что именно им нравится в этом мультфильме, youtube-канале, передаче, игре. Пусть они чувствуют вашу вовлеченность. Дети любят хвастаться перед друзьями, и в ваших глазах им нравится добиваться авторитета. И вы только сблизитесь с ребёнком, если научитесь пилотировать самолёт на приставке и не потеряетесь в кубических блоках Minecraft.

**5. По возможности смотрите телевизор вместе.**Так вы будете в курсе предпочтений ребёнка и сможете увлечь (или хотя бы попытаетесь увлечь) его полезными и интересными передачами. Если смотрите телевизионные каналы, то обсуждайте рекламу. Причины её создания, в чём цель и какой посыл. Это очень помогает анализировать и фильтровать желания.

**6. Оставьте спальню для сна.**Если позволяет пространство, в детской комнате не должно быть телевизора и компьютера. Смартфоны и планшеты тоже лучше оставлять на зарядке в коридоре. Пусть у детей не формируется привычка засыпания с гаджетами.

**7. Доверяйте, но проверяйте.**Соблазн велик, а дети не всегда в силах справиться с желанием, чтобы закончить игру прямо сейчас или украдкой всё-таки не зайти на любимый сайт. Сейчас есть большое количество приложений для контроля — придётся выбирать и устанавливать. Например, [Moment](https://inthemoment.io/" \t "_blank), чтобы отслеживать количество времени проведённого с планшетом или приложение [Myspy](http://www.mspy.com/" \t "_blank), чтобы видеть историю активности ребёнка в сети. Предлагаем этот вариант всей семьёй заранее обсудить.

До определенного возраста мы несём ответственность за своих детей.

Зависимость от гаджетов у них развивается очень быстро, поэтому отслеживайте первые звоночки: ребёнок проводит у экранов больше двух с половиной часов в день, ребёнок протестует и дерётся, когда вы ограничиваете доступ к электронике или ребёнок остаётся большую часть времени пассивным и рад, когда получает в руки смартфон, планшет или мышку от компьютера. Если эти признаки вам знакомы, то сейчас самое время для цифрового детокса. Пусть планшет спрячется на неделю в дальний угол шкафа, пусть в смартфоне сядет батарейка и сломается зарядка, а пульт от телевизора и вовсе потеряется где-то в гостиной. Придумайте поход, приключение, поездку за город, заставьте ребёнка заново подключиться к реальному миру, покажите ему насколько он лучше виртуального. А когда всё встанет на свои места, постепенно возвращайте гаджеты, но в этот раз с чётко оговорёнными правилами и границами.

**Как дошкольникам безопасно пользоваться планшетами**

СЛЕДИТЬ ЗА ОСАНКОЙ РЕБЁНКА

Планшет должен располагаться на столе. Размеры стола и стула должны соответствовать росту ребёнка. Ребёнок не должен сутулиться, класть ногу на ногу, задирать голову.

УСТАНОВИТЕ ПЛАНШЕТ НА УРОВНЕ ГЛАЗ РЕБЁНКА

Установите планшет так, чтобы уровень глаз ребёнка приходился на центр экрана или 2/3 его высоты. Оптимальное расстояние от глаз до экрана – 60-70 см.

НЕ ДАВАЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ ПЛАНШЕТЫ

Диагональ экрана планшета должна быть не меньше 10 дюймов, чтобы не испортить зрение. Глаза ребёнка не готовы к восприятию мелких деталей. Использовать для занятий с дошкольниками смартфоны нельзя.

ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗА ПЛАНШЕТОМ

По рекомендации всемирной Организации Здравоохранения детям до 3х лет давать гаджеты нельзя. От 3х до 6 лет – не более 30 минут в день.

ПРОВОДИТЕ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

Во время работы за электронными устройствами проводите с дошкольниками гимнастику для глаз. В течение занятия делать её нужно 2 раза.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЕТ РЕБЁНОК

Игры на планшете не должны навязывать темп и быть переполнены острыми ощущениями. Следите за этим, чтобы исключить у ребёнка нарушение сна, агрессивность и расторможенность.

**10 причин не давать ребёнку гаджеты**

Смартфоны и планшеты стали неотъемлемой частью жизни, как взрослых, так и детей. 90 % детей пользуются ежедневно электронными гаджетами. Но помимо пользы они приносят и вред в любом возрасте.

Исследования о влиянии гаджетов на детей давно ведутся в странах Европы и в Америке, поэтому о их влиянии можно судить вполне обосновано. В нашей стране планшеты и смартфоны появились сравнительно недавно и, к сожалению, над этой проблемой мало кто задумывается.

Многие родители с самого раннего возраста дают своему ребёнку гаджеты, поэтому к 3-4 годам дети перестают играть в другие игрушки. Врачи же утверждают, что давать ребёнку играть в обучающие игры на планшете можно только с 7 лет.

Какое влияние оказывает использование девайса на ребёнка?

10 причин, почему не следует давать ребёнку гаджет:

**1. Это вредит физическому здоровью**

При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости. Это грозит последующим воспалением и инфицированием. Оттого, что ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиться искривление позвоночника *(особенно страдает шейный отдел)*.

В результате долгого держания гаджета в руках, могут возникнуть патологии кистей однообразного движения пальцами по экрану: растяжение связок, проблемы с сухожилиями, особенно это касается большого пальца. Возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук. Это может вызвать ожирение. При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Часто, залипая в планшете, любит полакомиться чем-то вкусненьким. По данным исследований американских ученых, дети, которым разрешено выходить в Интернет из своей спальни, на 30% чаще имеют избыточный вес.

**2. Это влияет на отношения между ребенком и родителями**

Ученые утверждают, что в период от рождения до двух лет мозг ребенка должен увеличиться в три раза. Новые нейроны образуются быстрее, если ребенок постоянно общается с родителями, слышит их голос. Благодаря этому в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми. Когда родители дают в руки ребенка планшет, высвобождая время для других дел, неизбежно сокращается время, проведенное вместе с малышом, страдает общение между ними. Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умении концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.

**3. Это может вызвать зависимость**

Профессор психиатрии Гэри Смолл называет замечательное свойство технологий: они постоянно дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Ведь это так здорово — получить результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. Малыши моментально привыкают к этому. В отличие от взрослых, они не умеют сдерживать свои импульсы и контролировать желания. Захотел – получил. Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость, схожую с наркотической.

**4. Это учащает детские истерики**

Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться. Когда же вы забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования. Малыш не может смириться с этим, и всячески демонстрирует свою ярость. Поэтому подумайте хорошо, давая в руки ребенка гаджет: стоит ли временная передышка последующих за ней истерик? Доктор Дженни Рэдески подчеркивает, что девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.

**5. Это ухудшает сон**

Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин, предупреждает невролог Энн МариЧан. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном. Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.

**6. Это вызывает трудности в учебе**

Исследования подтверждают, что дети, чрезмерно увлекающиеся девайсами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. Могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. От этого страдает скорость развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, без которых невозможно обучение. Наконец, просто пропадает желание учиться, самому добывать знания. Снижается мотивация обучения.

**7. Это не развивает умение общаться**

При активном использовании смартфонов и планшетов живое общение вытесняется виртуальным, особенно среди подростков. При общении он-лайн не видишь лица человека, его мимики, жестов, поз, которые многое способны сказать об эмоциях. Это не дает возможности развивать социальные навыки, необходимые для успешного взаимодействия с людьми. Виртуальное общение лишает ребенка возможности увидеть реакцию другого человека, а значит – не дает возможности задуматься о последствиях своих слов и действий.

**8. Это может вызвать психические отклонения**

Психологи остерегают, что большое количество времени, проведенное ребенком у планшета или смартфона, способствует психическим расстройствам. У детей могут возникнуть депрессии, неврозы, повышенная тревожность, отсутствие привязанности к родителям. Легкодоступная информация в Интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к психозу, нарушениям в поведении, раннему половому влечению. При общении в социальных сетях есть большая вероятность наткнуться на психически больных людей, педофилов.

**9. Это увеличивает детскую агрессивность**

Современный мир агрессивен и жесток. Дети, которые не ограничены в пользовании гаджетами, становятся еще более агрессивными. Ведь компьютерные герои не чувствуют боли и страданий, им не надо сопереживать и сочувствовать. Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию. Когда на экране кровь течет рекой, начинает казаться, что это нормально.

Такое отношение многие дети переносят в реальную жизнь. Они начинают издеваться над сверстниками, избивать более слабых. На сегодняшний день есть немало случаев, когда подростки берут в руки оружие и расстреливают людей.

**10. Это приводит к социальной тревожности**

Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможность развивать умение общаться, повышать навыки коммуникации. Это приводит к тому, что дети начинают испытывать тревожность в ситуациях, требующих живого общения. Они не знают, с чего начать разговор, как поддержать беседу, вести себя в обществе других людей. Часто это вызывает страх, неуверенность в себе, нервозность