

«Влияние современных гаджетов на жизнь ребенка дошкольника»

Добрый день, уважаемые коллеги и родители!

Сегодня, я хочу вынести на массовое обсуждение актуальную тему:

« О влиянии современных гаджетов на жизнь и здоровье дошкольника»

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов: сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – без них мы не представляем себе нашу современную жизнь.

Наши дети с такой легкостью осваивают любые цифровые технологии, что взрослые только диву даются: еще и говорить не научился, а уже умеет включать и выключать планшет, требует играть телефоном или знает, как переключить каналы на любимый мультфильм.

Отношение родителей к появлению гаджетов в жизни ребенка неоднозначное : одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить своё чадо от современных веяний. С одной стороны, родители радуются: «Ах, какой смелый! Лучше меня разбирается!», с другой – беспокоятся: «Это же вред здоровью, компьютерная зависимость?»

Попробуем разобраться, как в данной ситуации сохранить здоровье ребенка и в то же время не обделить его чем-то важным, не препятствовать его развитию.

По данным исследований в России собственный смартфон или планшет есть у 42% детей 3-6 лет. Цифровая активность ребят 5-10 лет - от одного до трех часов в сутки, а вместе с просмотром телевизора - 3-5 часов в день. Доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ Александр Веракса отмечает, что дошкольники, использующие гаджеты не более часа, успешнее в своем речевом, эмоциональном развитии, чем сверстники, которые проводят времени существенно больше. С одной стороны, без компьютерных технологий современную жизнь представить невозможно. С другой, по требованиям СанПиН дошкольникам разрешается проводить за компьютером (планшетом, сотовым телефоном) не более 10-30 минут в день в зависимости от возраста, а малышам до 3 лет - вообще настоятельно не рекомендуется.

Многие специалисты также считают, что лучше детей знакомить с различными девайсами после трех лет, ребёнку 3-4 лет хватит не более часа в день, 5-6 лет – не более двух часов в день.

Чтобы полноценно развиваться, ребёнку нужно постоянно контактировать с окружающим миром. Такой контакт, включает в себя общение со сверстниками и родителями, развивающие игры, исследование дома и природы, поиск новых звуков. Благодаря этим действиям ребёнок получает эмоциональные впечатления, потому что каждое движение он пропускает через себя. Он обдумывает каждую полученную информацию и сохраняет её в своем сознании.

В этом процессе на помощь ему должны прийти не виртуальные стимулы, а реальные объекты. Игрушки, которые можно потрогать, растения, которые можно понюхать, рассказы родителей, которые можно услышать.

Использование гаджетов ребенком должно быть дозировано и под родительским контролем.

Рассмотрим подробнее, в чем заключаются минусы и плюсы использования гаджетов.

Поговорим об отрицательном влиянии гаджетов на развитие ребенка. Многие родители специально 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 людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты в 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 психо-социальную структуру: преобладание механического следования игровому сценарию с погружением в полисенсорный мир звуков и ярких цветовых эффектов; многократный повтор действия для достижения результата; малоосмысленное продвижение по уровням сложности; попытки поймать, отсортировать или собрать что-то, преодолевая однотипные препятствия, уничтожая возникающие на пути преграды.

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.

Исследователями Казанской государственной медицинской академии М.В. Белоусовой, А.М. Карповым, М.А. Уткузовой было проведено анкетирование 180 семей, имеющих детей раннего и дошкольного возраста, с

целью выявления факторов, влияющих на речевое развитие ребенка. У 50 детей диагностированы проявления общего недоразвития речи в сочетании с аутистическими нарушениями. В семьях таких детей наблюдалось неоправданно раннее знакомство ребенка с электронными устройствами (смартфонами, планшетами), продолжительное и неконтролируемое взаимодействие с ними. Авторы исследования отмечают: «Если ребенок раннего и дошкольного возраста бесконтрольно и длительно “зависает” с планшетом, если компьютер для него становится лучшим другом, любимым или единственным способом занять себя и заполнить свободное время, если образ жизни семьи позволяет компьютеру интегрироваться в нее как постоянному спутнику семейной системы, если время, проведенное у компьютера, обладает для ребенка большей ценностью, чем совместное общение с родителями, чтение книг, прогулки и занятия спортом, значит, нарушился эволюционно-цивилизационный алгоритм жизни семей и воспитания детей. Безответственное пользование достижениями цивилизации становится фактором риска дезинтеграции и деградации психических функций и поведения детей, семей и общества».

Французские авторы Кристин Керделлан и Габриэль Грезийон в книге «Дети процессора. Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых» отмечают, что электронные игрушки способствуют появлению поколения детей, которые учатся стрелять раньше, чем говорить.

Ещё один факт, который отмечают многие педагоги – резкое снижение фантазии и творческой активности детей. Дети теряют способность и желание самостоятельно занять себя, содержательно и творчески играть. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими руками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании приложений. Даже самая «навороченная» программа с расширенным интерфейсом не угонится за детским воображением.

Отсутствие собственного содержания отражается на отношениях детей. Им не интересно общаться друг с другом.

Каковы же последствия для здоровья?

Ученые связывают избыточное время перед экраном с рисками для психического и физического здоровья.

В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или на экран телефона либо планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.

- Дети за компьютером, планшетом, ноутбуком сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.

- В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть патологии кистей – растяжение связок, проблемы с сухожилиями, в особенности это касается большого пальца, возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук.

-При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Это может вызвать ожирение.

Для нормального физического и психологического развития ребенку обязательно нужно вести активный образ жизни,- бегать и прыгать, собирать пазлы, строить всевозможные домики, машины, самолеты из конструктора, клеить, рисовать, придумывать самому что-то, играть обычными игрушками.

- Головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

- Неподвижность ребенка: обычно увлеченный малыш терпеливо сидит на одном месте. Отсюда популярность планшетов в самолетах и в очередях в поликлинику. Американские ученые провели исследование с участием 11 тыс. детсадовцев, и ответственно заявили, дети, смотрящие ТВ хотя бы час в день, более склонны к полноте, чем их товарищи, которые проводят у монитора меньше часа .

-Уход от реальности. В современном мире людей окутывает такое множество страхов, внутренних комплексов и тревог- музыка, игры, постоянный просмотр социальных сетей помогает заглушить свой внутренний голос и создать самому себе иллюзию того, что в их жизни все в порядке;

Я не буду сегодня останавливаться на возникновении зависимости от использования гаджетов, которая наблюдается у большинства пользователей. Специалисты выделяют следующие причины: дефицит общения в семье, отсутствие родительского контроля, замкнутость, неуверенность в своих силах и т.п.

Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно дать следующие рекомендации:

1. Введите строгий режим. «Общение» с компьютером для дошкольника должно составлять 20–30 мин в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, объясняйте терпеливо, детей помладше постарайтесь отвлечь другими занятиями.
2. Поощряйте и хвалите детей. (за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми). Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыши и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом: срываются на раздражение и крик. А ведь именно поощрение является одним из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей.
3. Станьте примером для ребенка. Старайтесь сами не нарушать правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно).

Проанализируйте, не являетесь ли вы тоже зависимыми? Ваше освобождение – лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка.

4. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства.

Положительное влияние гаджетов на развитие дошкольников

Многие современные дошкольные образовательные организации оснащены планшетами и компьютерами, несмотря на разнообразие игрушек, в первую очередь замечают именно компьютер, просят включить его, нажимают на клавиши. Игра на компьютере служит хорошим стимулом для развития у ребенка познавательных процессов и других полезных навыков. Существует огромное количество развивающих и обучающих компьютерных программ для дошкольников. Это не «ходилки» и «стрелялки», а игры, которые помогают специалистам (учителям-логопедам, учителям - дефектологам и педагогам-психологам) развивать способности ребенка и проводить коррекцию нарушенных функций. Кроме таких игр существуют образовательные программы по обучению детей дошкольного возраста иностранным языкам, по развитию творческих способностей детей. Например, очень популярны программы обучения компьютерной графике, в которых ребенок становится мультипликатором и создает собственный мультфильм.

Естественно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером, дети должны знать о пользе и вреде, которые он приносит. Компьютерная игра является элементом занятия, а не просто развлечением. Через 15 мин после начала занятия (либо игры) за компьютером с детьми необходимо провести специальную гимнастику для снятия зрительного напряжения, а в конце занятия (игры) – физкультурную минутку для снятия мышечного напряжения. Длительность занятия за компьютером определяется санитарными нормами: 25 мин – для детей 5–6 лет, 30 мин – для детей 6–7 лет. Как показывают результаты диагностики, только такие, регламентированные определенными правилами, занятия приносят пользу.

Итак, подведем итог: стоит ли разрешать ребенку с раннего возраста пользоваться гаджетами? Ученые разных стран дают однозначный ответ «Нет!, не стоит, если Вам дорог Ваш ребенок»

Конечно, в наше время невозможно обойтись без телефона, это удобно родителям, которые всегда знают, где находится ребенок. Но дошколятам телефоны не приносят никакой пользы т.к. они всегда под присмотром. Поэтому **молодым мамам, разрешающим детям играть планшетом или смартфоном стоит подумать о последствиях ежедневных игр с гаджетами для ребенка в будущем.**

Нашли ли мы в таком случае ответ на вопрос? Конечно, нет. Но это повод для размышления для любого родителя, который постоянно переживает о том, как бы запретить детям пользоваться электроникой.

Детский психолог Светлана Ключаева, о вопросах ограничения времени взаимодействия с девайсами -говорит родителям что не стоит бояться огорчить ребенка или стать причиной его истерики.

— Задача родителя не всё разрешать, а понимать, что хорошо и безопасно для ребенка, выставлять для него границы и в общем довольно твердо об этом говорить. Это абсолютно правильно — ограничивать до определенного времени использование гаджетов: можно честно говорить ребенку, что если ты проводишь за ним больше времени — это плохо влияет на твой организм, твоё настроение и твой сон. Задача родителя — не делать так, чтобы ребенок никогда не обижался, а заботиться о нем и ограничивать в вещах, которые могут представлять для него опасность, — подчеркивает специалист.

Главное — играть

Но на что же стоит переключить внимание ребенка, чтобы тот менее интересовался родительскими гаджетами? Ведущая деятельность детей дошкольного возраста — игровая, в жизни дошкольника должна быть и физическая, и интеллектуальная активность, то есть в целом деятельность должна быть разнонаправленной, подчеркивает специалист.

Если дитя не привыкло к тому, что его всё время занимают и развлекают, то оно в принципе в состоянии самостоятельно придумать, чем заняться, отмечает Светлана Ключаева. И подчеркивает: главное в этом возрасте для развития — играть. При этом особенно важна именно спонтанная игра — это такое творческое проявление, когда ребенок может из двух камушков и двух палочек придумать целый мир. Но также полезны и различные настольные игры, и активные на свежем воздухе, — отмечает она.

В целом для полноценного развития ребенку очень важно движение, указывает психолог Наталья Наумова.

— Именно оно помогает дошкольнику развиваться. Поэтому сколько ребенок посидел в гаджетах — столько же ему надо активно подвигаться. Такое правило должно быть у всех родителей. В целом очень важно делать досуг разнообразным: когда у него много интересных заданий в реальной жизни, то телефоны и гаджеты так сильно его не увлекают. Поэтому нужно планировать день ребенка так, чтобы у него была насыщенная жизнь, интересные встречи, общение, взаимодействие со взрослыми людьми и родственниками. Также обязательны и ежедневные прогулки.

В дошкольном и младшем школьном возрасте альтернативой гаджетам должно стать общение с родителями, совместная деятельность: рисование, изготовление поделок, просмотр и обсуждение детского мультфильма...

К примеру, в этом возрасте очень важно развитие мелкой моторики. Ну так собирайте вместе пазлы! Только учтите, что это же действие, выполняемое на экране планшета, мелкую моторику, увы, не развивает - потому что мозг по-разному воспринимает эту задачу при работе с экраном и в реальности. Пазлы — развивающая игра для детей разного возраста, просто маленьким нужны картинки из деталей покрупнее, с небольшим количеством фрагментов, старшие же способны собирать более сложные головоломки.

Самый простой и верный способ отвлечь ребенка от планшета или телевизора — выйти на прогулку. Парк аттракционов, театр, каток, рождественская ярмарка в центре города, дельфинарий, цирк — во всех этих местах у него едва ли будет возможность или желание поиграть в очередную игру на вашем телефоне или посмотреть мультфильм. В конце концов, если не хочется ехать далеко, найдите малышу (и себе тоже) компанию и отправляйтесь гулять в ближайший парк! Захватите санки или велосипед — в зависимости от времени года. Главное здесь — показать крохе, что досуг может и должен быть разнообразным. И он может быть веселым.

Больше интересных игр

Развлечения должны быть разнообразными и дома. Детям дошкольного возраста интересно лепить из пластилина, рисовать, собирать конструкторы. И во многих случаях это более полезно для них, чем игры на планшете. Родителям важно обеспечить кроху всеми необходимыми материалами для творчества: карандашами, фломастерами, тестом для лепки, кинетическим песком, разноцветными кубиками.

Правильно подобранный конструктор не только займет ребенка, но и поможет ему развить полезные навыки: мелкую моторику ручек, пространственное мышление и многие другие. Главное — не забывайте обращать внимание при выборе игрушки на возраст, для которого она предназначена.

Подавайте пример

Всем родителям известно, что в своем поведении ребенок ориентируется в первую очередь на родителей — это касается и пользования гаджетами. И здесь совет очевиден: не подавайте дурной пример. За общим ужином не листайте новостную ленту в смартфоне и не включайте телевизор «для фона». Вместо него лучше включите тихую музыку, которая бы не мешала вам общаться, поговорить и рассказать каждому, как прошел день, что было интересного. А когда вы сидите за работой в компьютере или смотрите очень интересное кино и ребенок вас о чем-то спрашивает, постарайтесь оторваться от экрана и вникнуть в его вопрос, не стоит отвечать «на автомате». В конце концов, для этого есть кнопка «пауза».

Правила семьи

Определите четкие правила по пользованию гаджетами и просмотру телевизора. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Дошкольникам стоит установить небольшое количество времени для гаджет-досуга и следить за тем, что они смотрят и во что играют. Кроме того, обусловьте правила и для себя: старайтесь как можно реже давать ребенку планшет, чтобы он успокоился или отвлекся. Трудно, конечно, но иначе потом вы много раз пожалеете, что потеряли контроль, да и ребенка в какой-то степени тоже. Малыши очень быстро ныряют в тот мир и с удовольствием в нем живут.

Найдите другое увлечение

Пока малыш занимается тем, что ему действительно интересно, он не вспоминает о смартфоне, телевизоре или компьютере. Поэтому постарайтесь найти какое-нибудь увлекательное и желательно полезное занятие для него.

Отправьте его в кружок по рисованию или на шахматы (это не только пара часов в классе, но еще и домашние задания!). Попробуйте плавание или спортивные игры — подойдет любая активность. Главное, чтобы она нравилась малышу, а не превратилась в обязанность. Ваша цель, чтобы кроха с трудом мог вспомнить, куда и когда положил гаджет.

За время работы с детьми более 35 лет, замечаю, что дети во многом остались теми же. А вот родители изменились. Может, в том виноваты социальные сети? Парадокс, но некоторые мамы и папы могут три часа просидеть в Интернете, читая советы по воспитанию детей или проводя время на форумах, посвященных этим вопросам, при этом их собственное чадо мается бездельем где-то неподалеку.

Подготовила:
учитель – дефектолог Н.С. Бреднихина

май 2022