

Дошкольник и гаджеты



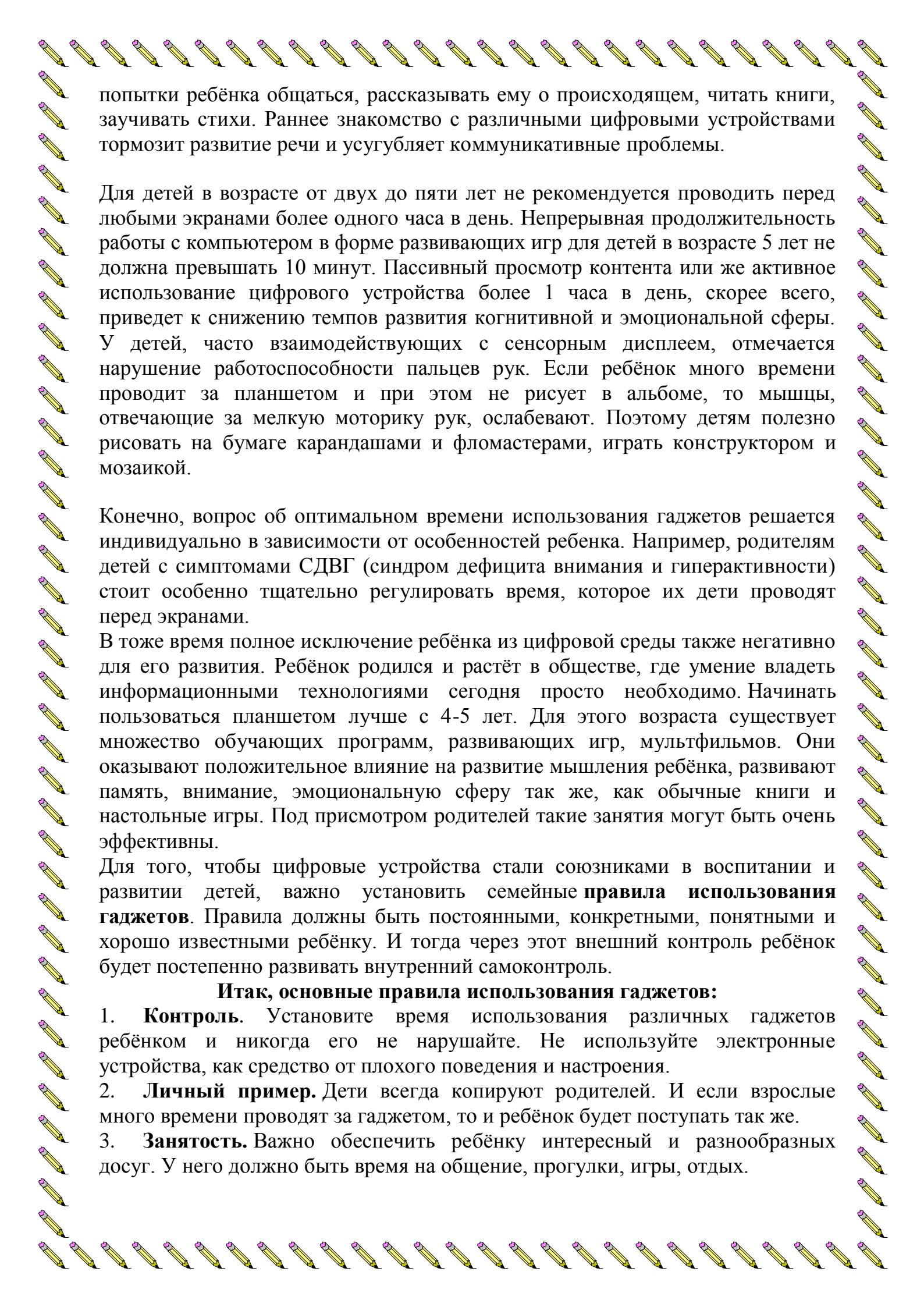
В современном мире трудно представить жизнь без различных гаджетов и Интернета. Они проникли во все сферы нашей жизни, и их роль продолжает расти. Дети с ранних лет знают, что такое смартфоны, планшеты, ноутбуки, умные колонки и т.д. Всевозможные электронные устройства делают нашу жизнь легче и интереснее: они разговаривают, задают и отвечают на вопросы, поют, рисуют, рассказывают, запоминают, дают возможность быстро найти любую информацию.

Но новые возможности принесли с собой и новые трудности, так чрезмерное использование гаджетов может принести скорее вред, чем пользу. К примеру, частое использование телефона или планшета влечёт за собой нагрузку на глаза, так как экраны испускают яркое свечение, которое влияет не только на зрение, но и на нервную систему. Постоянная нагрузка на глаза и на ЦНС ведёт к истощению организма. Играющий человек не выполняя никаких физических действий, после игры может чувствовать себя уставшим, нервным, агрессивным. Особенно это сказывается на детях.

Длительное время использования гаджетов дошкольниками однозначно вредит развитию саморегуляции. От времени использования ребёнком цифрового устройства зависит развитие его способности управлять своим поведением, контролировать свои эмоции, способность целенаправленно решать различные жизненные задачи. Именно эти навыки лежат в основе успешной адаптации к школьному обучению, академической и социальной успешности.

Всемирная организация здоровья (ВОЗ) в 2019 г. приняла новые рекомендации по режиму дня для маленьких детей, впервые включив в них точные временные границы использования гаджетов. Так, детям до двух лет не рекомендуется проводить время у экранов всех видов цифровых устройств. В этом возрасте у ребёнка формируются особые эмоциональные взаимоотношения с близкими людьми. Замена родителей такими привлекательными устройствами приводит к нарушению этих связей.

Первые три года жизни ребёнка очень важны для развития связной речи. Только желание малыша узнать мир взрослых, быть услышанным и понятым, побуждает его говорить. Родители должны эмоционально реагировать на



попытки ребёнка общаться, рассказывать ему о происходящем, читать книги, заучивать стихи. Раннее знакомство с различными цифровыми устройствами тормозит развитие речи и усугубляет коммуникативные проблемы.

Для детей в возрасте от двух до пяти лет не рекомендуется проводить перед любыми экранами более одного часа в день. Непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей в возрасте 5 лет не должна превышать 10 минут. Пассивный просмотр контента или же активное использование цифрового устройства более 1 часа в день, скорее всего, приведет к снижению темпов развития когнитивной и эмоциональной сферы. У детей, часто взаимодействующих с сенсорным дисплеем, отмечается нарушение работоспособности пальцев рук. Если ребёнок много времени проводит за планшетом и при этом не рисует в альбоме, то мышцы, отвечающие за мелкую моторику рук, ослабевают. Поэтому детям полезно рисовать на бумаге карандашами и фломастерами, играть конструктором и мозаикой.

Конечно, вопрос об оптимальном времени использования гаджетов решается индивидуально в зависимости от особенностей ребенка. Например, родителям детей с симптомами СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) стоит особенно тщательно регулировать время, которое их дети проводят перед экранами.

В тоже время полное исключение ребёнка из цифровой среды также негативно для его развития. Ребёнок родился и растёт в обществе, где умение владеть информационными технологиями сегодня просто необходимо. Начинать пользоваться планшетом лучше с 4-5 лет. Для этого возраста существует множество обучающих программ, развивающих игр, мультфильмов. Они оказывают положительное влияние на развитие мышления ребёнка, развивают память, внимание, эмоциональную сферу так же, как обычные книги и настольные игры. Под присмотром родителей такие занятия могут быть очень эффективны.

Для того, чтобы цифровые устройства стали союзниками в воспитании и развитии детей, важно установить семейные **правила использования гаджетов**. Правила должны быть постоянными, конкретными, понятными и хорошо известными ребёнку. И тогда через этот внешний контроль ребёнок будет постепенно развивать внутренний самоконтроль.

Итак, основные правила использования гаджетов:

1. **Контроль.** Установите время использования различных гаджетов ребёнком и никогда его не нарушайте. Не используйте электронные устройства, как средство от плохого поведения и настроения.
2. **Личный пример.** Дети всегда копируют родителей. И если взрослые много времени проводят за гаджетом, то и ребёнок будет поступать так же.
3. **Занятость.** Важно обеспечить ребёнку интересный и разнообразных досуг. У него должно быть время на общение, прогулки, игры, отдых.

4. **Содержание.** Прежде, чем дать ребёнку мобильную игру, пройдите её сами. Только правильное содержание игры, мультфильма будет оказывать положительное влияние, способствовать обучению и развитию ребёнка.

5. **Играйте вместе.** В мобильной игре вы можете узнать много нового о своём ребёнке, о его представлениях, поведенческих особенностях. Будьте посредником в отношениях ребёнка с цифровым миром, помогите ему освоить новые навыки, получить знания, научить справляться с незнакомыми ситуациями, добиваться побед и достойно принимать поражения.

6. **Создавайте «свободные зоны».** Выделяйте островки пространства (в спальне, на кухне), которые всегда будут свободны от электронных устройств. Ребенок не должен пользоваться телефоном, планшетом когда он ест, разговаривает со взрослыми, перед сном — в эти моменты устройства следует убирать. В противном случае ребенок начнет заменять реальное общение виртуальным.

Гаджеты не могут быть плохими или хорошими, вредными или полезными, они приобретают те или иные качества вследствие той роли, которую придают им родители. Важно, чтобы родители качественно и полноценно общались со своим ребенком, организовывали для него развивающую среду дома и поддерживали здоровые отношения в семье.

Источник:

<https://xn-----43ddab4abla1bfldbcodecee4dgt3agrzmkh55b.xn--p1ai/articles/rd-vv/doshkolnik-i-gadzhety/>