

Как преодолеть зависимость?

Разумеется, просто забрать у ребенка гаджет - не вариант. Тут нужен грамотный и терпеливый подход. Но родители должны быть строги и не отклоняться от выбранной стратегии.

1. Поговорить с ребенком. Стоит сказать честно, что будет лучше, если у него будет еще лучше жизнь, кроме компьютера и телефона. Вы, как родители, хотите, чтобы он получил образование, нашел дело жизни и достиг успеха. Обязательно нужно объяснить ребенку, что такое зависимость и что для преодоления ее понадобятся силы и время. А родители ему в этом помогут.

2. Занятость. Каждый день ребенка должен быть строго прописан. Нужно придумать для него полезные и интересные активности, записать на кружки, которые ему понравятся. У него должно быть время на прогулки, выполнение уроков и отдых. Вот в период отдыха он сможет пользоваться гаджетом, но только строго оговоренное время.

3. Личный пример. Дети всегда копируют родителей. И если взрослые проводят свободное время в сети, то ребенок поступает так же. Он не видит, как может быть по-другому. Хорошо ввести в жизнь семь ритуалы и традиции, планировать, как будете отдыхать все вместе. Это могут быть путешествия, посещения интересных мест, настольные игры, совместные проекты, поделки, рукоделия, кулинария.

4. Польза. Мир интернета открывает огромные возможности для того, кто хочет развиваться, а не только развлекаться. Родители должны показать ребенку варианты полезного проведения времени в сети.

Профилактика зависимости от гаджетов

1. Важно с самого раннего возраста приучать ребенка к соблюдению правил, которые устанавливают родители. Тогда и ограничение времени, проводимого с гаджетами, не будет восприниматься болезненно.
2. Некоторые родители практикуют кормление малышкой во время просмотра мультфильма. Ребенок, увлеченный мелькающими картинками, послушно открывает рот. Но это приводит к нарушениям пищевого поведения и зависимости от гаджета.
3. Нельзя использовать гаджеты, как средство от истерик или плохого настроения. Малыш должен учиться справляться с эмоциями самостоятельно, успокаиваться, благополучно переживать трудности.
4. Родители подают пример ребенку. Свободное время лучше проводить, общаясь с семьей, а не с гаджетом.
5. Детям всех возрастов нужно общение с родителями, общие интересы и цели. Тогда у них не будет потребности убежать от одиночества в сеть.
6. Важно обеспечить ребенку интересный и разнообразный досуг, достаточно игрушек, материалов для творчества, спортивного инвентаря.
7. Родителям нужно интересоваться, чем дети занимаются в сети, во что играют, что смотрят, с кем общаются. Уважение к интересам ребенка укрепляет родительский авторитет.

БМАДОУ
«Детский сад № 16»

«Современные дети и гаджеты»

Памятка для родителей



2022

Современным людям трудно представить свою жизнь без гаджетов. Смартфоны и планшеты прочно вошли в нашу жизнь и стали помощниками. Даже дети начинают пользоваться ими с самого раннего возраста. Ответственные родители обеспокоены тем, что экраны притягивают малышей все больше и окружающий мир становится им менее интересным. Однако и совсем без гаджетов сегодня не обойтись. Попробуем Вам помочь разобраться в этом вопросе.

Вред гаджетов для детей

1. Электромагнитное излучение современных гаджетов негативно влияет на незрелую нервную систему детей.
2. При чрезмерном увлечении ими у детей наблюдаются проблемы с координацией действий руками, что проявляется, например, в играх с мячом.
3. Мелкая моторика также не развивается. Ребенку полезно играть с конструктором и мозаикой, а не пользоваться компьютерной мышкой. Дети недополучают необходимых им сенсорных ощущений.
4. Пристальное всматривание в небольшие объекты на экранах телефонов и планшетов развивает близорукость.
5. Вредно увлечение гаджетами и для детского позвоночника. Ребенок за компьютером долго сидит в одной позе, а его голова неестественно наклонена.



6. Нарушаются детско-родительские отношения. Часто родители с целью переключения внимания при капризах, для развития, когда нужно долго ждать или просто, чтобы выкроить себе свободное время дают детям гаджеты. Но делать это с детьми до 2 лет нельзя, т.к. в таком раннем возрасте у ребенка формируются особые эмоциональные взаимоотношения с близкими людьми.
7. Раннее знакомство с гаджетами тормозит развитие речи и усугубляет коммуникативные проблемы.
8. Трудности в обучении чтению и восприятию информации. Многие современные дети, использующие гаджеты с раннего возраста, имеют сложности в удержании в памяти предыдущей фразы при прослушивании текста, связывании слов в предложения, понимания смысла рассказа. Отсюда и дальнейшие проблемы с чтением. Суть текста от них ускользает, поэтому читать им становится скучно и неинтересно.
9. Влияние на психику ребенка. Гаджеты способствуют интеллектуальному развитию, но негативно влияют на развитие мышления и восприятия. Яркие картинки вызывают у ребенка сильные эмоции, зрение и слух у него перенасыщаются, а в тактильных и осязательных ощущениях испытывается дефицит. Воображение и фантазия ребенка также не развиваются, поскольку ему предоставляются уже готовые формы.

Сколько времени ребенку можно пользоваться гаджетами?

- детям до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты;
- детям 3-4 лет—30-40 минут в день;
- детям 5-6 лет—1 час в день;
- детям 7-9 лет—1,5 часа в день;
- детям 10-13 лет—2 часа в день;
- детям 14-16 лет допустимо использовать гаджеты до 3 часов в день.

Признаки зависимости от гаджетов у детей

1. Ребенок теряет интерес к реальной жизни. Он не хочет гулять, играть в подвижные или настольные игры, рисовать, читать.
2. Ребенка не интересуют разговоры об обсуждении того, что не связано с гаджетами. Он не задает многочисленных вопросы.
3. Ребенок испытывает беспокойство, становится нервным и раздраженным, если приходится провести день без гаджета, не может себя ничем занять.
4. Агрессия, ярость, истерики у ребенка при попытках забрать гаджет или ограничить время, которое он проводит в сети.
5. Ребенок теряет чувство времени и чувство меры, когда проводит время за гаджетом, не соблюдает оговоренные условия и всеми силами стремится быть в сети как можно больше.
6. Ребенок скрывает то, что он играет. Встает ночью, чтобы играть, а днем чувствует себя уставшим и сонным.
7. У школьников падает успеваемость, они не стремятся общаться с друзьями, проводить время с семьей. Все их желания сводятся к тому, чтобы уединиться с гаджетом.

