

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ «Детский сад № 212»

Консультация для родителей
«Гаджеты в жизни современного дошкольника»

Составитель:

Галанова ОС

Педагог-психолог

г. Барнаул 2025

Цель: повышение психологической компетентности родителей.

Современная жизнь «преподнесла» еще одну психологическую проблему — гаджеты (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Особенно остро эта проблема появляется у наших детей — зависимость от гаджетов. Телефоны, телевизоры, игровые приставки, планшеты и компьютеры — это то, без чего современные дети не могут обойтись. Да и много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! Что же ожидать от детей в таком случае? Многие взрослые специально дают своим детям гаджеты, например, чтобы не капризничал, не устраивал истерик. При этом знакомить ребенка с гаджетами родители начинают уже с первого года жизни, а то и раньше. И это не правильно! 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 только навредить ребенку.

В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык — ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых, на что должны опираться родители и чем руководствуются воспитатели в дошкольных учреждениях. 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 психосоциальную структуру. Такая игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. Сенсорные эффекты, иллюзии примитивны, понятны без слов, поэтому дети способны сами наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей, что ведет к деградации личности.

И можно сказать, что с самого раннего возраста ребенок сегодня получает возможность смотреть на жизнь через экран смартфона, когда виртуальный и реальный миры находятся настолько близко друг к другу, что их даже можно спутать.

Какие проблемы могут наблюдаться у дошкольников с зависимостью от гаджетов?

1. Когда ребёнок полностью поглощен в гаджетах, то когда родители отбирают их, он испытывает сильный дискомфорт и реальные

психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём.

2. Окружающая реальность не столь яркая и уж совсем не эстетично организована — обычная серость, тусклость, грязь и бардак — и ребенку снова хочется погрузиться в красоту нереально мира!

3. В реальности не все окружающие нас объекты находятся в движении, поэтому ребенку трудно их воспринимать, так как зрительный центр мозга уже «натренирован» видеть и фокусироваться только на том, что движется.

4. Если ребёнок утратил способность самому следить за происходящим, приходится фокусировать его внимание на чем-либо.

Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

- Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками, хочет побыть один, быстро меняет настроение.
- Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.
- Если родители начинают ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Чем опасны гаджеты?

1. Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз. Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, компьютере, смотрит близко телевизор при расстоянии менее 60 см. При игре на планшете, телефоне очень сильно напрягаются глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз. Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

2. Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет. Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании 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 – физическая нагрузка.

3. Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие функции нашего организма.

Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

Нужно вовремя заметить и показать ребёнку, что в мире существует много других интересных вещей. Дети должны уметь играть с детьми и уметь задавать вопросы взрослым. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать. Надо найти такие занятия, которые будут доставлять ребенку удовольствие, например, рисование (особенно нетрадиционное: пальцами, нитками, с помощью круп, конструирование, лепка).

Необходимо говорить о друзьях, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку. А 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.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.

Несколько правил для родителей.

Для того чтобы первое знакомство с гаджетом прошло успешно, а экранное время было только на пользу, нужно соблюдать несколько важных правил.

- Будьте примером. Согласно исследованиям, родители нередко сами нарушают семейные правила пользования гаджетами, «залипая» в смартфонах гораздо дольше, чем дети. Важно, чтобы в семье правила были едиными для всех.

- Не манипулируйте гаджетом. Использовать компьютер как наказание или поощрение можно только в том случае, если в семье есть

четкие правила пользования гаджетами, иначе вы можете только вызвать агрессию и непонимание.

- Не впадайте в крайности. Иногда бывают ситуации, когда родители буквально «демонизируют» гаджеты, говоря: «Этот компьютер захватил ребенка. Я ничего не могу сделать». И получается, что мама или папа слабее, у них нет авторитета. Другие родители, наоборот, делают из гаджета фетиш: самую дорогую вещь в доме, главный подарок на торжество. Специалисты уверены, что электронное устройство должно быть помощником, чем-то обыденным. Поэтому многие психологи рекомендуют покупать смартфоны и планшеты просто так, а не на день рождения.
- Не искажайте первое впечатление. Важно, чтобы первое впечатление, эмоцию ребенок получил именно от физического мира, а не из гаджета. Например, речь о вкусном блюде, красивом закате, тактильном ощущении, первом снеге и т. д.
- Не упустите сверхувлеченность ребенка. Согласно исследованиям, первые признаки чрезмерной увлеченности гаджетом, когда смартфон или планшет становится для ребенка другом, самым любимым занятием, проявляется в 3–4 года. Тогда как родители начинают обращать на это внимание только в 6–7 лет.
- Развивайте физические навыки. Обращайте внимание на развитие памяти, мелкой моторики, научите ребенка обязательно делать перерывы, делать зарядку, специальную разминку для глаз.

Делая вывод, хочется отметить, что запрещать своим детям пользоваться современными устройствами не стоит. Все-таки мы живем в век технологий, и знания в этой области очень пригодятся в будущем. Главное, чтобы родители контролировали время, которое ребенок проводит за компьютером или планшетом, впоследствии дети сами научатся его контролировать. И не забывали, что нельзя подменять реальное общение виртуальным.

Интернет источники:

- <https://vremyarazvitiya.ru/konsultacziya-dlya-roditelej-doshkolniki-i-gadzhety/>
- <https://aleshina-mdou2fryaz.edumsko.ru/articles/post/3144613>
- <https://www.maam.ru/detskijsad/-vlijanie-sovremenyh-gadzhetov-na-doshkolnikov-3-4-let.html>