

Консультация
«Гаджеты для дошкольника: все «за» и «против»»

Старший воспитатель О. А. Герман
Дата проведения:
24.03.2023

Современный мир практически невозможно представить без всевозможных гаджетов: компьютеров, мобильных телефонов, планшетов. Гаджеты прочно проникли во все сферы нашей повседневной жизни. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием. Дети, с присущей им любознательностью и наивностью, с удовольствием погружаются в технологические устройства. Но что же приносят гаджеты нашим детям – пользу или вред? И как правильно организовать общение ребёнка с новинками техники, чтобы он не попал в зависимость от них?

Возраст использования гаджетов не имеет границ. Новыми технологиями активно пользуются не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. Постараемся выявить плюсы и минусы данного вопроса.

Итак, начнем с положительного влияния гаджетов на развитие ребенка.

Среди положительного влияния на ребенка на первом месте – развитие психических познавательных процессов и положительных личностных качеств.

Психологи отмечают, что компьютерные игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции;
- мелкую моторику рук;
- визуальное восприятие объектов;
- память и внимание;
- логическое мышление;
- зрительно-моторную координацию.

Компьютерные игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать;
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации;
- добиваться своей цели;
- совершенствовать интеллектуальные навыки.

Компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое.

Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей.

Играя в компьютерные игры, ребенок попадает в волшебную сказку, где существует свой мир. Этот мир так похож на настоящий! Когда герои компьютерной игры предлагают малышу починить стену домика (правильно сложив пазл) или расположить цифры по порядку, чтобы добраться до сокровищ, дети ощущают свою значимость. А если в конце задания ему говорят «молодец, ты справился, отлично», это вызывает у ребенка восторг!

Прекрасно нарисованные, веселые и добрые детские компьютерные игры несут в себе много интересного, умного, забавного и полностью направлены на то, чтобы малыши развивали и совершенствовали свои знания. А удобное и понятное управление и выполненное профессиональными актерами озвучивание сделают каждую игру настоящим праздником.

Однако, все ли компьютерные игры можно назвать развивающими? Все игры можно классифицировать по жанрам, который определяется целью игры. Рассмотрим основные из них:

- Экшен — игры, состоящие в основном из боевых сцен, драк и перестрелок. Аналогичный жанр в кино — боевик.
- Приключения — игры, обладающие полноценным литературным сюжетом, и игрок в процессе игры сам раскрывает все перипетии этого сюжета.

- Стратегии — игры, в которых нужно строить свои города, вести бизнес, управлять огромной армией и т. д.
- Симуляторы — игры, полностью имитирующие какую-либо область реальной жизни, например, имитация управления гоночным автомобилем или самолетом.
- Головоломки — игры, полностью или больше чем наполовину состоящие из решения различных логических задач наподобие собирания кубика Рубика.
- Забавы — игры, зачастую не имеющие какой-либо цели, где психологическое впечатление от происходящей на экране картинки гораздо важнее самого процесса игры — например, лопание пузырьков.
- Образовательные — игры, включающие в себя элементы обучающих программ, которые подаются через сам игровой процесс и, благодаря повышению интереса к ним в связи с необычным антуражем, впоследствии хорошо запоминаются.
- РПГ — жанр игр, отличительной особенностью которых является наличие у персонажей определённых навыков и характеристик, которые впоследствии можно улучшать или даже приобретать новые, предварительно выполнив какие-либо действия (например, получить новый уровень). Такие игры рассчитаны на длительный период прохождения или же вовсе не имеют концовки.

Из перечисленных жанров развивающими можно назвать головоломки и образовательные игры. Именно эти жанры способствуют развитию психических познавательных процессов у ребенка. Сюда же можно отнести и развивающие мультфильмы. Качественный отбор мультфильмов поможет развить у ребенка представления о добре и зле, правильном и опасном поведении, дружбе и взаимовыручке. Правильно подобранные мультфильмы учат детей сострадать, сопереживать, а также в доступной форме объясняют ребенку многие физические процессы, знакомят с миром.

Таким образом, можно сделать вывод, что благодаря гаджетам, у ребенка появляется возможность играть в развивающие видеоигры и смотреть развивающие мультфильмы, что способствует развитию психических познавательных процессов и положительных личностных качеств. Интернет может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

Тем не менее нельзя забывать, что гаджеты могут также оказывать отрицательное влияние на ребенка, и самой значимой проблемой среди этого влияния является вред здоровью. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки). Разделим его на вред физическому и психическому здоровью ребенка и постараемся найти пути решения этих проблем.

1. Вред физическому здоровью:

- Дети, увлеченные компьютером, не замечают утомления и усталости глаз, они могут очень сильно их перегрузить. Если долго сидеть у экрана, то может возникнуть двоение изображения, сухость и/или жжение в глазах. Так как глаза детей ещё не окончательно развиты, они быстрее устают. Таким образом, появляется близорукость. А ещё многие дети играют на планшете или

телефоне, лёжа на кровати, и сидя, развалившись в кресле или на полу, что тоже негативно сказывается на зрении. Тем более, если ребенок играет в компьютер, а не занимается какой-то обучающей программой. Поэтому, чтобы сохранить своему ребенку хорошее зрение, всегда контролируйте, сколько времени он проводит перед экраном.

- Растущий организм нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие ребенка, происходят сбои в организме, это чревато развитием гиподинамии.
- Гаджеты вредят и осанке детей. Часто компьютерное место не подходит ребёнку по росту. Из-за этого спина постоянно находится в неверном положении. Он начинает сутулиться или сильно тянет шею, потому что не видно экрана. Все это приводит к искривлению позвоночника, голова и спина могут заболеть.

2. Вред психическому здоровью:

- Довольно сильные нервные расстройства. Могут сопровождаться нервными тиками, нарушением речи, заиканием и «проглатыванием слов».
- Нарушение психики в целом. Как правило, это агрессия во всех ее проявлениях. Она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка гаджет, а может и в любых других обстоятельствах. Бывает, для того, чтобы сорваться, малышу достаточно просто сделать что-то не так, как он задумал. Бывает, что дети пытаются физически напасть на родителей (с кулаками или предметами).
- Когда ребенок много играет в компьютерные игры, это сопровождается эмоциональным напряжением, что так же не проходит бесследно. В результате, просидев весь день перед компьютером, ребенок к вечеру приходит в возбужденное и раздраженное состояние, становится агрессивен и не управляем, а ночью плохо спит. Частые кошмары, бессонница, «разбитое» состояние по утрам – первый признак зависимости.
- Сбивается процесс приема пищи. Это случается в том случае, когда ваше чадо привыкло питаться с постоянно включенным планшетом (компьютером, телефоном, по которому идет что-то интересное. Конечно, современным мамам так проще накормить ребенка, но именно в такой момент дети не чувствуют вкуса пищи. Они даже не до конца понимают чувство голода или сытости.
- С компьютером дети, как правило, общаются один на один, что не способствует развитию навыков общения и игре в коллективе.
- Происходит падение умственных способностей. Ученые обнаружили, что компьютерные игры стимулируют лишь те участки головного мозга, которые отвечают за зрение и движение, но не способствуют развитию других важных его участков. Игры останавливают развитие лобных долей мозга, которые отвечают за поведение человека, тренировку памяти, эмоции и обучение.
- Проблемы в школе. Ученые заметили, что зависимость от современных устройств оказывает пагубное влияние на успехи в школе.

Наибольшее негативное влияние на психическое здоровье ребенка оказывает игровая зависимость. Что это такое и как это предотвратить?

Рассмотрим симптомы игровой зависимости у ребенка:

- Появление чувства радости, эйфории при контакте с любимым гаджетом или даже при ожидании (предвкушении) контакта;
- Отсутствие контроля за временем взаимодействия с гаджетом;
- Желание увеличить время взаимодействия с гаджетом;
- Появление чувства раздражения, гневливости либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с гаджетом;
- Использование гаджета для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии.

Для предотвращения игровой зависимости необходимо увлечь ребенка другим видом деятельности, который пойдет ему на пользу. Наша задача показать ребенку, что можно проводить время увлекательно и помимо гаджетов. Если у ребенка будет хобби, оно не только отвлечет его от гаджетов, но и положительно повлияет на его развитие.

Как отвлечь ребенка от гаджетов?

- До трех лет никакого знакомства с современными «игрушками». Как бы тяжело для родителей не было, но даже знакомства с мультфильмами на планшете должно произойти после 3-х лет;
- До шести лет постарайтесь найти ребенку компанию. Если даже он не посещает детский сад, постарайтесь чаще гулять с ним на детских площадках. Сон не позже 21.00;
- До десяти лет постарайтесь как можно больше узнать о жизни вашего ребенка. В таком возрасте невозможно запретить пользоваться интернетом и соцсетями, но можно контролировать данные действия.

Но что же делать, когда у ребенка уже проявляются первые признаки зависимости от гаджетов? Рассмотрим реальную ситуацию:

Ребенок играет в видеоигры 30 минут без перерыва. На замечания родителей и приказы прекратить игры, в ответ он устраивает истерику, после чего родители отбирают гаджет у ребенка и оставляют в состоянии злобы и агрессии наедине с собой. Подумайте, как не нужно было поступать родителям в данной ситуации и как правильно отвести ребенка от гаджета?

Решение: поскольку у ребенка еще не выработано временное ощущение, родителям лучше за несколько минут до окончания игр в гаджетах, предупредить ребенка, что время игры подходит к концу и пора менять вид деятельности. Стоит предложить ребенку варианты выбора другой деятельности, например, прогулку или творчество. Нужно постараться не доводить до ситуации, когда гаджет приходится забирать силой. Ребенок должен сам отказаться от него. В ином случае можно спровоцировать дополнительную тягу к гаджету, ведь «запретный плод сладок».

Чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером.

Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей - время занятий должно быть определено вами сразу.

Итак, с какого возраста и сколько по времени можно ребенку владеть «вожделенным» планшетом?

Так детям до года желательно вообще не смотреть телевизор и не пользоваться другими техническими устройствами. И, кстати, когда телевизор включен фоном – для вас, и кажется, что ребенок играет рядом на полу и ничего не видит, это не так. Чаще всего боковым зрением ребёнок также наблюдает быстро сменяющиеся кадры на экране, а кроме того слушает то, что вы смотрите, а значит его внимание становится рассеянным и ребенок перестает концентрироваться на своем основном занятии.

Малышам от 1 до 3 лет тоже нежелательно давать в пользование компьютер. Однако в случае, если его необходимо отвлечь, и нет больше других средств, допустимо нахождение перед экраном не больше 10-20 минут в день!

Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут - и то, желательно, не каждый день.

Детям в возрасте 7-8 лет — это время можно продлить до 30-40 минут в день.

А с 9-11 лет - не более часа-полтора.

Чтобы компьютер детям приносил только пользу, необходимо правильно обустроить рабочее место ребёнка.

Оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым сидит ребёнок, должен подходить ему по росту. Ноги ребёнка не должны «болтаться» или быть поджатыми под себя, потому лучше подставить под ноги подставку и следить за тем, чтобы ребёнок ровно держал спину и не задирает голову. Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находиться он должен прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше всего расположить на расстоянии 70-ти сантиметров от глаз ребенка. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание.

Настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз:

- *«Бабочка»*. Веки должны ассоциироваться с крылышками этого красивого насекомого. Необходимо моргать глазами, при этом все движения должны быть легкими, воздушными и достаточно быстрыми.
- *«Веселые часики»*. В этом случае глаза являются стрелками, которые смотрят то вправо, то влево. Необходимо выполнить не менее 20 повторений, при этом стоит внимательно следить за ровным положением головы.
- *«Жмурки»*. Данная игра известна всем детям. При выполнении этого упражнения необходимо крепко зажмурить глаза, приблизительно на 5 секунд, а затем их полностью расслабить.
- *«Железнодорожный светофор»*. Ребенок представляет себя светофором. Он должен закрывать то правый, то левый глаз.
- *«Близко-далеко»*. На окно необходимо прикрепить небольшой круг. Ребенок должен переводить взгляд с него на более далекий объект. Например, на уличный столб, дерево или соседнее здание.

Также для снятия зрительной усталости можно использовать простые тренажеры для глаз. Это могут быть небольшие игрушки на палочке (например,

рыбка или вертолет). Достаточно просто поворачивать палочку в разные стороны и следить глазами за игрушкой. Важно, чтобы голова продолжала занимать ровное положение.

Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребёнок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Собственный компьютер - это, можно сказать, личное пространство ребёнка, и оно необходимо каждой формирующейся личности. Так что, не надо бояться ставить компьютер в детской. Если подойти ответственно и правильно к грамотному использованию современных гаджетов, то они станут для ребенка полезными и безопасными! Поэтому умные родители не запрещают, а просто минимизируют отрицательное влияние гаджетов на детей.