

Консультация для родителей «Гаджеты- вред или польза»

(целевая аудитория - родители)

Прогресс или деградация: как влияют гаджеты на детей



Ребёнок, увлечённый гаджетом, сначала совсем не доставляет хлопот: сидит себе спокойно в уголке, ничего не просит, не требует, не шумит.

Но со временем родители начинают замечать: спокойный малыш становится всё более агрессивным и нервным, а угроза "запретить компьютер" или отобрать телефон приводят к невообразимым истерикам.....

Специалисты уверены: чрезмерная увлечённость гаджетами не сулит детям ничего хорошего.

Теперь эти средства не являются роскошью для многих и есть даже у маленьких детей, они удачно вписываются в нашу современную жизнь, делают её проще, интереснее и...*опаснее*.

Всё ли так плохо или немного о плюсах

Несомненно, есть у новинок техники и плюсы:

- Удобный способ **занять** в дороге или очереди в больнице, чтобы **отвлечь** малыша, который беспокоится в очереди к стоматологу или **устал ждать** маму, делающую себе стрижку в парикмахерской;
- **Всестороннее развитие ребёнка**. Делать презентации, искать информацию для докладов да и просто читать полезные статьи на Википедии.

Ну вот пожалуй и все плюсы☹☹☹

В чём опасность: о минусах гаджетов

Специалисты утверждают: детям до семи лет вообще не нужны компьютеры, планшеты и телефоны. Ребёнку необходимо всё делать самому, только тогда его психика будет развиваться правильно и в нужном русле, так как до **семилетнего возраста в характере маленького человека закладывается «фундамент»**, и **каким он будет, зависит от того, чем малыш станет заниматься в это время, к чему проявлять интерес и чем решит увлекаться**.

А так же **нельзя давать смартфоны и планшеты до того, как ребенок научится нормально говорить**. Такой малыш привыкает развлекать себя сам в виртуальности и может полностью потерять интерес к реальному миру.

Поговорим о минусах: 1. **Физическое здоровье**☹

- **Ухудшение зрения**. В раннем возрасте оно "садится" гораздо быстрее и не всегда поддаётся восстановлению.
- **Осанка**. Ребёнок сидит постоянно в неудобной позе, сутулится, держит неправильно голову, плечи, руки и это **приводит в лучшем случае к сколиозу**.
- Так как **сидение за гаджетами лишает движения**, то последствия: **Ожирение и неправильный обмен веществ**.
- **Ухудшение сна**. В играх происходит перевозбуждение, расстраивается нервная система. Очень часто дети плохо засыпают, и даже во сне крутятся, так как эмоционально не завершили ту или иную игру.
- Также дети теряют способность концентрироваться. Это приводит к тому, что они не могут сосредоточиться на каком-то аспекте своей жизни долго. Это препятствует развитию глубокого мышления и способности решать сложные задачи.

2. Трудности в учебе ☹☹

Дети, которые увлечены виртуальной жизнью становятся не внимательными. Именно поэтому у них ухудшается учёба. Также теряется воображение, внимание, мышление и память. Так же в интернете стало очень легко найти любое решение. Так зачем напрягать мозги и думать, если можно скачать, перепечатать и списать. От этого тоже падает успеваемость.

3. Отношения между детьми и родителями. ☹️☹️☹️

Неимоверно сложно общаться с ребёнком, который увлечён игрой за компьютером. Чаще всего в такой ситуации поведение становится неадекватное, ребенок может оскорбить родителей или стукнуть кулаком по столу. Стоит ли упоминать о невыполнении домашних обязанностей???

4. Виртуальное общение ☹️☹️☹️☹️

Многие подростки с удовольствием находят друзей в социальных сетях. Они с удовольствием общаются виртуально. В этом видят смысл жизни. Однако, таким образом разучиваются общаться с людьми. В итоге становятся слишком замкнутыми и не понимают, что со временем не смогут нормально существовать в социуме, появится риск быть отвергнутым, не понятым.

5. Зависимость ☹️☹️☹️☹️☹️

И самое главное именно от этого и нужно беречь своих детей. психологи утверждают, что гаджеты вызывают зависимость, которая приравнивается к наркомании. На самом деле избавиться от этого очень сложно. Самый запущенный и опасный вариант – это когда у малыша полностью пропадет потребность в ком-либо и чём-либо. Ему не нужны ни родители, ни друзья, ни прогулки, ни учёба – ощущение полного "обнуления" личности. В таких ситуациях от малыша можно ждать чего угодно: попытки суицида, как "акции протеста" или даже желание причинить вред родителям, запрещаям столь желанные компьютеры и телефоны. Такие ребята страдают от неврозов и временной умственной отсталости в развитии, которое может с течением времени стать постоянным

КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ: СОВЕТЫ

У родителей возникает закономерный вопрос, как отучить ребенка от гаджетов?

Специалисты рекомендуют: если ребёнок уже плотно "подсел" на гаджеты, необходимо срочно обратиться к психологу, а в особо тяжёлых случаях – и к психиатру. Ни в коем случае не нужно пытаться самостоятельно решить проблему: это может только усугубить её.

Нельзя тешить себя надеждами, что всё пройдёт само по себе. Не пройдет! Многие родители думают: "Ничего, мы с ребёнком поговорим, всё ему объясним, растолкуем, и он не будет так зависим от гаджетов. Вспомните наркоманов...."

Как отучить ребенка от гаджетов?

Это могут быть:

- ограничение времени на игры с гаджетами (дети дошкольного возраста 30 мин в день).
- разнообразие досуга ребенка подвижными и/или творческими занятиями (**старайтесь ребёнку давать ответственные задания** и объяснять, что он уже вырос и придётся выполнять свои непосредственные обязанности. Пусть уберёт вещи на полке, наведёт порядок в игрушках, польёт цветы в комнате, напишет несколько букв, решит задачки, Даже четырёхлетний ребёнок может выполнять несложные задания. Например, полить цветы).
- полный отказ от развлечений из девайсов, в том числе и самими родителями (придётся пожертвовать своим временем. Необходимо как можно чаще уходить из дома туда, где нет виртуальной жизни. Это может быть детская площадка, кинотеатр, цирк или просто улица. Первое время желательно ежедневно ходить туда с детьми, чтобы начать отвыкание).
- проведение более плодотворно совместного времени, качественное общение детей и родителей (Отвлекайте, пойте, читайте, танцуйте, играйтесь и т.д.)
- в запущенных ситуациях применяются походы к психоаналитику.

Не смотря на желание отучить ребенка от компьютера во что бы то не стало, **нельзя насильно уводить от компьютера**, чтобы не вызвать в очередной раз агрессию .

Чтобы Ваш ребёнок вырос здоровым, жизнерадостным, общительным и развитым, старайтесь развлекать его не виртуальными играми, а **реальными**. Тогда у вас всегда будут радость и веселье.

Мамам и папам зачастую просто лень воспитывать своё чадо и они придумывают отговорки типа «Ой, что Вы мне некогда, я работаю, стираю, готовлю...», ведь заниматься с ребенком не всегда хочется и тогда проще усадить его за планшет.

Ну и информация к размышлению.... **А вы знаете, что создатель самых популярных ныне гаджетов Стив Джобс не позволял своим детям пользоваться iPad?**

Стив Джобс, несмотря на свою любовь к гаджетам, понимал их влияние на детей. Нику Билтону, журналисту New York Times, создатель компании Apple признался, что он ограничивает время, которое дети дома тратят на новые технологии, «Каждый вечер Стив назначал своим домашним встречу за длинным столом на кухне, и они вместе ужинали, обсуждали книжки, историю и многие другие интересные вещи. И никто никогда не клал на стол iPad или компьютер. Также Джобс запрещал детям пользоваться гаджетами по ночам и на выходных.

Что мешает нам меньше любить своих детей?????