

Современный мир сложно представить себе без использования смартфонов, планшетов, компьютеров. Большинство проводят время с электронными устройствами дома, на работе в транспорте. Дети не исключение. Даже малыши понимают как использовать телефон, играть в игры.

Попробуем разобраться хорошо это или плохо.

В наше время родители сами решают как воспитывать своего ребенка. Они опираются на свой опыт, жизненный опыт своих родителей, рекомендации и советы психологов и педагогов. Специалисты знают об особенностях развития детей и помогают преодолеть трудности и исправить ошибки в воспитании.

Мнения специалистов здесь могут расходиться. Одни считают, что лучшим для развития ребенка будет мир без электронных устройств, что позволит ему правильно познавать окружающую среду. Это значит рассматривать, ощупывать предметы, пробовать их, развивать тактильные ощущения. Большая увлеченность компьютером приводит к снижению развития лобных долей, которые определяют поведение, эмоции, отвечают за тренировку внимания и памяти. Работа воображения снижается из-за того что в компьютерной игре уже есть персонаж и предусмотрены все события которые должны с ним произойти. Увлечение компьютером приводит к тому, что работают только участки головного мозга, отвечающие за зрение и движение. Нужно отметить, что игры также влияют на зрение ребенка. При просмотре мультфильмов или игре за компьютером напрягается цилиарная мышца. Она отвечает за хорошее зрение вдаль и вблизи. Длительные нагрузки на глаза приводят к спазму цилиарной мышцы и ребенок начинает хуже видеть. Ложная близорукость может перейти в близорукость настоящую.

Другие специалисты рекомендуют идти в ногу со временем. Использование гаджетов это способ получения информации, а владеющие информацией более эффективны в жизни. Но не стоит забывать о чувстве меры и необходимом ребенку живом общении.

Как же правильно использовать электронные устройства?

1. Многие специалисты считают что, дети не должны использовать смартфоны до возраста трех лет. Потом можно постепенно знакомить с ними ребенка.
2. Время использования гаджетов ребенком 3-х лет не более 5 -10 минут. Более старший ребенок может использовать гаджеты от 1 до 2-х часов в день. Необходимо делать перерывы после 15 - 20 минут игры и чередовать компьютерные игры с другими занятиями.
3. Отложить телефон нужно в момент разговора с родителями, во время еды, выполнения домашних заданий. Иначе ребенок разучится взаимодействовать с окружающими.
4. За час до сна нужно отказаться от использования гаджетов. Мозг ребенка обрабатывает полученную информацию чуть по другому чем мозг взрослого, что может привести к проблемам со сном. Многие игры вызывают бурные эмоции, ребенок переживает, возникает стресс. Важно, время перед сном посвятить спокойным играм, чтению.
5. Не забывайте о живом общении с ребенком. Ребенок должен играть и общаться с родителями, а электронные устройства не заменят такого общения!

6. Показывайте личный пример. Не сидите сутками за компьютером или смартфоном.

7. Будьте ближе к ребенку. Можно поиграть в компьютерные игры вместе. Это даст возможность установить дружеский контакт, и контролировать время проведенное за компьютером.

Какие же Гаджеты выбрать?

Если малыш смотрит телевизор, его глаза испытывают наименьшую нагрузку т.к. он сидит вдалеке от экрана. Если ребенок сидит за столом и смотрит в монитор компьютера, установленный на нужном расстоянии, то вред будет минимален. При игре с планшетами и телефонами ребенок сидит в неудобной позе, близко подносит их к глазам и соответственно страдают и зрение и осанка. Важно следить за уровнем звука т.к. максимальный звук может со временем отразиться на детском слухе. Не следует также давать детям наушники, поскольку они не всегда могут правильно отрегулировать в них громкость. В первую очередь это касается дошкольников.

Эти простые советы помогут вам избежать проблем в будущем. Важно также помнить, что когда у ребенка есть другие увлечения: посещение секций, кружков, занятий которые нравятся ребенку, то зависимость от электронных устройств не возникнет. Если же родители не хотят уделять ребенку время, заменяют живое с ним общение гаджетами, то надо быть готовыми к тому что со временем ему может понадобиться психологическая помощь.

Каких же правил стоит придерживаться, если у ребенка уже наметилась зависимость от гаджетов или если вы хотите предупредить ее возникновение?

1. Пользуйтесь функцией родительского контроля. С ее помощью можно ограничить время использования гаджета или заблокировать доступ к определенным сайтам и приложениям. В этом случае функция запрета переносится с родителей на гаджет, конфликт не возникает.

2. Соблюдайте баланс с реальными занятиями. Не забывайте про творчество, чтение книг, подвижные игры, прогулки.

3. Не подменяйте реальные игры их виртуальными суррогатами. Игра на планшете в шахматы — не то же самое, что шахматная партия с папой или другом.