

Зависимость детей от гаджетов

Консультация для родителей



В современном мире, дети и взрослые не представляют жизнь без телефонов, планшетов, компьютеров и многих других умных устройств. Особенно остро проблема зависимости от гаджетов проявляется у детей.

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 ребёнка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут только навредить ребёнку.

Гаджеты могут присутствовать в повседневной жизни детей, но дозировано и под присмотром родителей, чтобы избежать проблем.

Основные проблемы, которые могут возникнуть у детей от постоянного использования электронных устройств

1. Низкая познавательная активность.
2. Отсутствие самоорганизации и мотивации.
3. Отсутствие конструктивной коммуникации.



4. Низкая двигательная активность.
5. Проблемы со здоровьем.
6. Неустойчивое эмоциональное состояние.

И как следствие всего – плохое поведение и замедленный темп развития ребёнка.

Определить детскую зависимость возможно по нескольким критериям

1. Постоянная потребность ребёнка в гаджете. Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками.
2. Низкая мотивация ребёнка к другим видам деятельности.

3. Ребёнок устраивает скандал, истерику в ответ на отказ дать гаджет.
4. На ваши попытки завершить игры или мультфильмы, ребёнок реагирует агрессией, истерикой.

Несколько рекомендаций, которые помогут не довести ребёнка до зависимости от электронных устройств.

Родителям, в первую очередь, необходимо следить за собой, потому что если ребёнок постоянно видит маму или папу с телефоном в руках, то естественно он будет копировать их поведение.

Устанавливайте семейные правила и чёткие ограничения. Например, принимать пищу без телефонов и телевизора, исключить перед сном использование компьютера или телефона, один раз в неделю играть в настольные игры, определить точное время использования электронных устройств, и, конечно, подкреплять свои слова действиями.

Покажите детям, что гаджет – это не только игры, но и знания. Смотрите вместе с детьми полезные детские передачи про космос, про животных, про изобретения, ищите интересные эксперименты и занятия.

Старайтесь не допускать превышения времени использования ребёнком устройства. Для детей от 3 до 5 лет рекомендуемое время использования гаджета – 25 мин в день. От 5 до 9 лет – 40 минут.

Помните, что в современном мире полностью оградить ребёнка от электронных устройств невозможно. Однако с помощью несложных рекомендаций можно не допустить отрицательного влияния гаджетов на развитие ребёнка.

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.

Педагог – психолог Ложечник Н.Н.

