

Консультация для родителей

«Ребенок и телефон: что смотрит ваш малыш?»



В настоящее время мы и дня себе не можем представить без телефона: звонки, постоянные переписывания в мессенджерах, оплата и перевод доступные в один клик, навигатор, карты, фото, электронная почта, социальные сети, игры и много многое другое. Этот список можем долго продолжать. Но и наши дети, тоже уже сейчас не представляют свою жизнь без этих гаджетов. И это вполне очевидно, ведь наш мир постоянно прогрессирует.

Зависимость детей от телефона, а также планшета и иных гаджетов – вполне себе распространенное явление. Вот только не каждый понимает, насколько она опасна. Давайте

попробуем разобраться. Зависимость от гаджетов представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь.

Зависимость от телефона кроет в себе две группы опасностей:

- физические;
- социально-психологические.

К физическим опасностям зависимости от телефона у детей можно отнести непосредственное влияние гаджетов на растущий организм. Научно доказано, что использование различного рода технологических решений трансформирует мысленные процессы и становится причиной рассредоточенности внимания и ухудшения памяти. Кроме того, стоит также отметить, что зависимость от телефона у детей может стать причиной минимизации общения со сверстниками и к существенному снижению физической активности, что так необходимо растущему организму.

Социально-психологическая опасность зависимости от телефона у детей кроется в сложности защиты от нежелательных контактов. Роспотребнадзор публикует следующие рекомендации по использованию гаджетов детьми: «Для детей 3 - 5 лет время на гаджеты должно ограничиваться 1 часом в день.

С 6 до 18 лет можно играть не более 2 часов в день. Детские психотерапевты считают, что многие родители дают ребенку различные девайсы уже с 2-х лет, и даже раньше.

В 3-4 года такие дети предпочитают планшеты другим игрушкам».

Большое количество родителей обеспокоены вопросом вероятного возникновения зависимости от телефона и Интернета у их ребенка. Среди попыток ее предотвращения наиболее частое решение – запрет на использование гаджетов, что в корне неверно. Чтобы пресечь появление или искоренить уже имеющуюся проблему зависимости от телефонов, планшетов и иных гаджетов у любимого ребенка, важно подходить к этому вопросу обдуманно.

Зависимость от телефона, болезнь подрастающего поколения требует незамедлительного, но при этом грамотно спланированного лечения.

Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку?

- **Это вредит физическому здоровью.** При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости. Длительное время нахождение в одной позе ухудшает осанку, может развиваться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел);

- **Это влияет на отношения между ребенком и родителями.** Ученые утверждают, что в период от рождения до двух лет мозг ребенка должен увеличиться в три раза. Новые нейроны образуются быстрее, если ребенок постоянно общается с родителями, слышит их голос. Благодаря этому в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми. Когда родители дают в руки ребенка планшет, высвобождая время для других дел, неизбежно сокращается время, проведенное вместе с малышом, страдает общение между ними. Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умение концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.

- **Это может вызвать зависимость.** Профессор психиатрии Гэри Смолл называет замечательное свойство технологий: они постоянно дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Ведь это так здорово — получить результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. Малыши моментально привыкают к этому. В отличие от взрослых, они не умеют сдерживать свои импульсы и контролировать желания. Захотел – получил.

Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость.

- **Учащение детских истерик.** Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться. Когда же вы забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования. Малыш не может смириться с этим, и всячески демонстрирует свою ярость. Доктор Дженни Рэдески подчеркивает, что девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.



- **Ухудшение сна.** Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном. Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.

- **Трудности в учебе.** Исследования подтверждают, что дети, чрезмерно увлекающиеся девайсами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. Могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. От этого страдает скорость развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, без которых невозможно обучение. Наконец, просто пропадает желание учиться, самому добывать знания. Снижается мотивация обучения.

- **Это может вызвать психические отклонения.** Психологи остерегают, что большое количество времени, проведенное ребенком у планшета или смартфона, способствует психическим расстройствам. У детей могут возникнуть депрессии, неврозы, повышенная тревожность, отсутствие привязанности к родителям. Легкодоступная информация в Интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к психозу, нарушениям в поведении, раннему половому влечению. При общении в социальных сетях есть большая вероятность наткнуться на психически больных людей, педофилов. Увеличивает детскую агрессивность. Современный мир агрессивен и жесток. Дети, которые не ограничены в пользовании гаджетами, становятся еще более агрессивными. Ведь компьютерные герои не чувствуют боли и страданий, им не надо сопереживать и сочувствовать. Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию.

- **Социальная тревожность.** Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможность развивать умение общаться, повышать навыки коммуникации. Это приводит к тому, что дети начинают испытывать тревожность в ситуациях, требующих живого общения. Они не знают, с чего начать разговор, как поддержать беседу, вести себя в обществе других людей.

Что делать, если ребенок зависим от телефона? Как избавиться от зависимости телефона? Можно ли избежать возникновения зависимости от телефона?

Однозначного ответа на эти вопросы, конечно, нет. А вот минимизировать вероятность ее появления и наметить пути искоренения – определенно можно.

Рассмотрим наиболее действенные методы борьбы с зависимостью от телефона и Интернета у детей.



Личный пример родителей

Прежде всего важно понять, что гаджеты – неотъемлемая часть повседневной жизни современного человека. Исходя из этого, воздействие по минимизации рисков возникновения зависимости от телефона или ее искоренение должно основываться на особых принципах, среди которых – личный пример.

Досуг, детские секции

Чрезмерное увлечение гаджетами говорит о том, что ребенок находится в поиске интересного занятия, которое

сможет принести пользу и подарить положительные эмоции. Альтернативой и отличным методом борьбы с зависимостью от телефона может стать посещение различного рода секций или же организация досуга, с учетом особых предпочтений и пожеланий ребенка. Так, отвлечься от гаджетов может помочь обычный конструктор, настольные игры или наборы для творчества, способные подарить массу незабываемых впечатлений.

Сделать мобильный телефон полезным

Не хочется, чтобы ребенок тратил время в пустую? Не знаете, что предпринять при зависимости от телефона? Попробуйте обратить ситуацию в лучшую сторону, сделайте так, чтобы гаджет стал полезнее. При зависимости от телефона у детей, большее количество свободного времени тратится на посиделки в социальных сетях, изучение новостной ленты и, конечно, использование различного рода программ и приложений. Отличной возможностью сделать времяпровождение ребенка полезнее является установка обучающих программ. Отдельное внимание при этом стоит уделить играм для развития умственных способностей.

Ограничьте время использования телефона

Любое пагубное увлечение требует ограничения. Так должно происходить и с зависимостью от телефона. Чтобы ее побороть, необходимо установить временные лимиты использования гаджетов

Как минимизировать вред от смартфона?

Минимизировать вред от смартфона можно только при условии комплексного подхода, в особенности при наличии зависимости от телефона и Интернета. Как известно, лучшим лечением любой болезни, в частности и зависимости от телефона, является ее профилактика. Чтобы снизить вероятность возникновения привычки постоянного использования гаджетов у детей, стоит своевременно установить дозволенные границы.

Пять советов, как отучить ребенка от гаджетов:

1. Пересмотреть отношения

Первый шаг – проанализировать отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов. При этом в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок, наоборот, чувствует себя общительным, сильным героем. Родители при этом теряют авторитет. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: "Не хочу, лучше в телефоне посижу".

2. Найти замену

Как правило, самый популярный метод у родителей – это отобрать гаджет. Если решили следовать ему, то специалист рекомендует подумать о том, что дать взамен. В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость.

3. Общаться вживую

Специалист рекомендует завести семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Она приводит пример: основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами.

4. Быть примером

Помните фразу: *«Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас! Воспитывайте себя!»*

5. Приучать к ответственности

Отвечая на вопрос, сколько времени ребенок может смотреть мультфильм или играть, психолог отметила, что важно учитывать возраст. Для детей до пяти лет безопасно смотреть мультфильмы в общей сложности от 5 до 15 минут в день. Пяти - шестилетнему дошкольнику не повредят полчаса в день, проведенные перед экраном или монитором, школьникам временные границы можно расширить от часа до полутора. Она советует в случаях нарушения договоренностей говорить ребенку, как это влияет на ваши отношения, как ранят пустые обещания, и искать варианты как это можно исправить. И в завершении, помните:

Дети – самое ценное, что есть в нашей жизни.

Безопасность ребенка – неотъемлемый компонент счастливой жизни родителей!

