

ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Смартфоны, планшеты, игровые приставки, ноутбуки, компьютеры, телевизоры – без всего этого обилия цифровой техники уже сложно представить нашу жизнь. Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Абсурдная ситуация: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда формируется зависимость от гаджетов у детей. На сегодняшний день это новая и очень серьезная проблема.

ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ФАКТОМ

Если родители придают преувеличенное значение гаджетам, то их значимость повышается и в глазах ребенка.

РЕКОМЕНДОВАННОЕ ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ С ГАДЖЕТАМИ:

- ✓ от 0 до 3 лет – 0 минут в день
- ✓ от 3 до 4 лет – 15-20 минут в день
- ✓ от 5 до 7 лет – не более 1 часа

Телевизор дошкольнику рекомендуется смотреть максимум 1 час в день.

В отношении детей младшего возраста, польза гаджетов измеряется только степенью удобства для родителей!



ПОЧЕМУ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДОЛГО НАХОДИТЬСЯ ПЕРЕД ЭКРАНАМИ ГАДЖЕТОВ?

- ☒ Мелькающее изображение вызывает нагрузку зрения.
- ☒ Редкое моргание вызывает эффект «сухого глаза».
- ☒ Светящийся экран смартфона провоцирует расстройства сна.
- ☒ Неменяющаяся поза приводит к нарушениям опорно-двигательного аппарата.
- ☒ Малоактивный образ жизни приводит к появлению избыточного веса.
- ☒ Просмотр мультфильмов во время еды приводит к появлению вредных пищевых привычек.
- ☒ Долгое просматривание «всего подряд» вызывает эмоциональное утомление, избыток информации делает ребёнка нервным, суетливым и раздражительным.
- ☒ Неотрывное слежение за персонажем игры и необходимость совершать игровые действия приводят к чрезмерной психической нагрузке. Ребенок становится раздражительным, замкнутым, ухудшаются отношения с окружающими, затормаживается интеллектуальное развитие.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ✓ Не делайте смартфон главным членом семьи. Уделяйте ему незначительную часть своего времени дома: этот пример обязательно войдет в практику вашего малыша.
- ✓ Посвятите свободное время игре с Вашим ребенком! Ребенку нужно живое общение, а не игры с телефоном.
- ✓ Учитывайте возрастные рекомендации: 0+, 3+, 7+.
- ✓ Живите реальными событиями: устраивайте совместные семейные посиделки, отдыхайте, гуляйте, занимайтесь семейным хобби, спортом, музыкой, творчеством.
- ✓ Будьте вовлеченными в то, что делает ребенок, разделяйте его интересы, стремления, хвалите за успехи и помогайте в решении вопросов.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ С ГАДЖЕТАМИ:

1. Определить меру. Создайте правило, которому вы будете следовать несмотря ни на что и соблюдать в любой ситуации.
2. Если у ребенка уже есть постоянное желание смотреть мультфильмы или играть в игры, обсудите с ним время использования устройства. Нужно совместно договориться о временных рамках и учить ребенка самого отслеживать время. При этом родители должны быть готовыми не просто отбирать телефон или планшет, а отвлекать ребенка, заинтересовывать его другими делами (совместным общением, игрой со сверстниками, спортом, творческими занятиями, различными интересными хобби).

3. Не запрещайте, а планомерно вырабатывайте здоровое отношение к устройству. Если гаджет совсем будет недоступен для ребенка, родители получают эффект запретного плода. Кроме того, дети могут начать обманывать, используя телефон или планшет втайне от взрослых.

4. Будьте достойным примером и не проводите за телефоном большую часть дня (хотя бы в присутствии ребенка!). Не подействуют никакие методы, если Вы будете заставлять детей отказаться от того, от чего сами отказаться не в силах.

5. Не используйте гаджет с целью успокоения ребенка или для того, чтобы занять его, когда он требует внимания, но у взрослых есть «дела поважнее». Многие дети берут гаджет и начинают его изучать просто потому, что им больше нечем себя занять.

6. Создайте дома специальные «свободные зоны» (например, в кухне или в спальне). Эти зоны всегда должны быть свободны от мобильных устройств.

7. Давайте поручения, просите участия ребенка в делах, делая акцент на том, что без него вам справиться трудно.

8. Строго контролируйте время и содержание действий ребенка в интернете.

9. Не устанавливайте компьютер в детской комнате. Не позволяйте брать телефон в постель и за стол во время еды.

10. Организуйте вашему ребенку хорошее пространство для развития и жизни, близкое эмоциональное общение, благоприятную семейную атмосферу.

ПУСТЬ ОБЩЕНИЕ С ГАДЖЕТАМИ БУДЕТ РАЗУМНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ!