

Памятка для родителей

Гаджеты и дети

На сегодняшний день нам довольно сложно представить наших детей без электронных гаджетов и Интернета.

Смартфон, планшет, нетбук – неиссякаемый источник удовольствия для подрастающего поколения и предмет беспокойства родителей и учителей.

Массовое увлечение виртуальными забавами вытесняет другие виды занятий, естественных и необходимых для развития ребенка. Сокращается время прогулок, подвижных игр, чтения, общения с родителями и со сверстниками.

Реальность такова, что бороться с этим бесполезно, т.к. если лишать детей общения с гаджетами, они будут находить в другом месте (друзья, интернет-клубы и др.)

Наша задача – научить детей рационально использовать технические средства, т.к. любое бесконтрольное увлечение тем или иным гаджетом негативно сказывается как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.

Если говорить о физическом здоровье, то страдают практически все системы организма: статичное времяпрепровождение и стесненная поза, в которой часто находятся дети, негативно влияет на дыхательную систему, сердечно – сосудистую, ЖКТ, также ухудшается зрение, страдает кровообращение, появляется искривление позвоночника, мышечная слабость и заболевание суставов.

Немаловажным, а может быть и самым важным, является то, что все гаджеты влияют на психическое здоровье детей.

1. В каждой онлайн-игре присутствует элемент виртуального общения. В результате, у ребенка меняется мировоззрение, и он попадает под влияние путешествий в мире компьютерных технологий. И после таких увлекательных игровых эпизодов ему очень сложно возвращаться в реальный мир к урокам и своим обязанностям.

2. Ребенок становится пассивным потребителем информации. Ему не нужно самому что-то искать, выбирать, не нужно принимать никаких решений и думать, чем себя занять. Он просто нажимает волшебную кнопку, и его развлекают.

3. На фоне длительного регулярного общения с гаджетами у ребенка исчезает способность отличать правду и реальность от вымысла. Многие поступки и сюжеты увиденных сцен дети переносят в настоящее, не понимая их вред и негативные последствия. Модель поведения формируется детьми на основании действий героев виртуального мира. В этом заключается основная проблема современных маленьких пользователей – они перенимают навыки персонажей, большая часть которых является эгоистичными и агрессивными личностями, руководствующимися в действии только собственными желаниями и потребностями.

Очень важно знать!!!

У детей, много и часто играющих в «стрелялки», **искажается мировосприятие:**

1. Ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется.

2. Ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма.

3. За самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника –и тебе ничего за это не будет!

Особенно наносят вред психическому здоровью детей игры в которых присутствуют сюжеты с элементами насилия, кровью, сцены эротического характера.

Психика детей подстраивается под технические приспособления, в результате меняются мышление и восприятие ребенка. Яркие зрительные образы вызывают сильные эмоции, но оставляют равнодушным мышление ребенка, в результате главными каналами восприятия у него становятся зрение и слух. Мозг ребенка насыщается зрительными и слуховыми впечатлениями, но испытывает дефицит в тактильных, обонятельных и осязательных ощущениях. Такие увлечения не имеют ничего общего с личностным развитием, ведь оно не стимулируют ни фантазию, ни воображение, ни творческое мышление. Кроме того, вытеснение из жизни ребенка реального взаимодействия с окружающим миром может привести к развитию замкнутости, необщительности и неготовности ребенка к жизни в социуме.

Также ребенок не может справиться с переизбытком информации получаемой с помощью современных технических устройств, что приводит к нарушениям эмоционально-волевой сфере, дети становятся эмоционально неуравновешенными, неспособны контролировать свои действия.

Рекомендуемое время использования гаджетов:

6 лет — 20 минут; 7-9 лет — 30 минут;
10-12 лет — 40 минут; 13-14 лет — 50 минут.