

Влияние гаджетов на психологическое благополучие ребенка -дошкольника



дети и гаджеты

Современный мир практически невозможно представить без всевозможных **гаджетов**: компьютеров, мобильных телефонов, планшетов. Смартфон или планшет в современной семье – это не просто инструмент.

С точки зрения психологии, это **динамическая сила, обладающая собственной ролью в семейных отношениях.**

Устройство становится «третьим» в диаде родитель-ребёнок, причём третьим особенным – неизвестным, непредсказуемым и обладающим безграничным потенциалом отвлечения. Особенно важно это для детей раннего возраста, которым лишь предстоит отделение от матери, становление своего "Я" и зрелых способов саморегуляции

Давайте же попробуем более детально рассмотреть проблему влияния электронных устройств на психику ребенка.

Что нарушается: ключевые аспекты развития

- **Привязанность и настройка.** Эмоциональное развитие ребенка основано на непрерывном, чутком взаимодействии с заботящимся взрослым. Явление «техноференции» – прерывания общения из-за гаджетов – нарушает этот процесс. Сокращается зрительный контакт, запаздывают реакции родителя на сигналы ребёнка, расстраивается тонкий танец взаимной настройки. Всё это – фундамент для безопасной привязанности.
- **Сепарация и переходные объекты** Д.В. Винникотт описывал, как ребёнок учится переносить отсутствие матери через связь с переходным объектом – одеялом или игрушкой. Этот объект помогает справиться с фрустрацией и совершить шаг к самостоятельности. Сегодня гаджет часто выполняет роль «цифровой пустышки» – средства мгновенного успокоения. Но в отличие от плюшевого мишки, экран не способствует развитию терпения и символического мышления.
- **Нарушения в эмоционально-волевой сфере,** дети становятся эмоционально неуравновешенными, неспособны контролировать свои действия, появляется **агрессия во всех ее проявлениях** - она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка **гаджет**, а может и в любых других обстоятельствах. Также появляется ощущение плохого самочувствия, подверженность стрессам;



- **Сильные нервные расстройства:** могут сопровождаться нервными тиками, нарушением речи, заиканием и «проглатыванием слов»;

Влияние гаджетов на психологическое благополучие ребенка -дошкольника



- **Пропадает нормальный сон:** частые кошмары, бессонница, «разбитое» состояние по утрам – первый признак зависимости;

- **Сбивается процесс приема пищи:** это случается в том случае, когда ребенок привыкает питаться с постоянно включенным планшетом

- **Появляется стойкая зависимость:**

родителям достаточно несколько раз оставить ребенка с планшетом или компьютером на неограниченное время, и возникает замкнутый круг - ребенок все чаще просит устройство, а взрослые все чаще получают свободное время ;

- **Неполное освоение информации:** да, гаджеты помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться, развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому ребёнок не может полностью изучить тот или иной предмет;

- **Понижение творческой активности:** ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими руками; в реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании приложений, а зависимость от гаджетов лишает их этой возможности;



- **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;

- **уход в виртуальное пространство:** безусловно, не каждый ребенок заменяет реальный мир компьютерной игрой, и все же,

некоторые дети впадают в серьезную зависимость от гаджетов, сосредотачивая все свои интересы на виртуальном мире: страдает не только общение с ровесниками, но и взаимоотношения с родителями;

Влияние гаджетов на психологическое благополучие ребенка -дошкольника



- **искажается мировосприятие:** ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк; ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это **норма**, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать; за самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – **эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир:** можно ударить, и тебе ничего за это не будет!

- Помимо вреда от непосредственного излучения существуют и **дополнительные факторы вреда здоровью** от активного применения планшетов и других подобных устройств:
- негативное воздействие на физическое развитие и здоровье.
- **зрение** – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку;
- **осанка** – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;
- **головной мозг** – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.
- для детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются **проблемы с координацией** действий между командами головного мозга и движениями рук. В исследуемых группах детей наблюдались случаи, когда такие ребята не могли даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ГАДЖЕТОВ ДЕТЬМИ?**

Влияние гаджетов на психологическое благополучие ребенка -дошкольника

*Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и **снизить** возможное **отрицательное влияние** электронных устройств, нужно правильно их использовать, **придерживаясь нескольких важных правил:***

* зависимость от гаджетов может развиваться, если родители начнут подменять реальное взаимодействие с малышом различными электронными устройствами: не используйте компьютер, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой (лучший выход – привлекать детей в этот процесс);

* необходимо закрепить в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой нужно **только с разрешения родителей**, будь то телевизор, компьютер или планшет - это должно стать правилом, которое не обсуждается.

* в любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом, нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. На основании того, сколько лет чаду, можно определить допустимую норму пребывания перед монитором:

- *детям от 1 года до 5 лет находиться у компьютера педиатры вообще не рекомендуют;*

- *в возрасте от 5 до 7 лет безопасными считаются игры на компьютере или планшете в течение 10 минут (максимум 20 на протяжении 24*

Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам.

* если ребенок мало интересуется чем-то, кроме компьютера, не переставайте предлагать ему новые и новые совместные игры и развлечения, рано или поздно вы подберете ему игру по вкусу;

* дети во всем берут пример с родителей, поэтому, чтобы заинтересовать ребенка полезной игрой, нужно играть в нее вместе с ним. Кроме того, не стоит на глазах у малыша играть в игры, увлечение которыми не принесет ему никакой пользы.

* четко отслеживайте информационное поле своего ребенка при взаимодействии с гаджетами (мультфильмы, игры, контент и т.п.) информация, предназначенная для более взрослых людей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву, психозу, нарушениям поведения;

* не следует давать малышам гаджеты перед засыпанием: от мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе.

Влияние гаджетов на психологическое благополучие ребенка -дошкольника

* несмотря на все плюсы **гаджетов**, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и малышей раннего возраста. Полноценное развитие возможно и без всех этих «*чудес техники*», но если вы все-таки хотите порадовать свое чадо, то следуйте принципу – техника для ребенка должна соответствовать его возрасту: детям до шести лет лучше приобретать детские планшеты, которые предназначены именно для этого возрастного периода. В этом случае вы будете уверены, что **гаджет полезен для ребенка**, да и контролировать увлеченного его вам станет намного проще.

ВАЖНО!МЫ – родители, имеем все средства и возможности, для того чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка! Ничего нового тут придумывать не нужно – *интересуйтесь своим ребенком больше, проводите с ним время, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.*



Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка вместо Вас!!!!