



Компьютер и смартфон в жизни ребенка

Памятка для родителей и обучающихся

В современном мире, где электронные технологии развиваются очень быстро, появились гаджеты



Как привить правильное отношение к гаджетам?

- ОБЩЕНИЕ
- РАЗЪЯСНЕНИЕ
- СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР


Как привить правильное отношение к гаджетам?

- Пока ребенок маленький – устанавливаем правила, например, режим дня, и четко придерживаемся их, чтобы ребенок воспринимал их как само собой разумеющееся.
- С 7-8 лет разъясняем в чем риски общения с гаджетами на доступном ребенку языке
- Показываем положительный личный пример использования гаджетов



Чем опасны гаджеты?

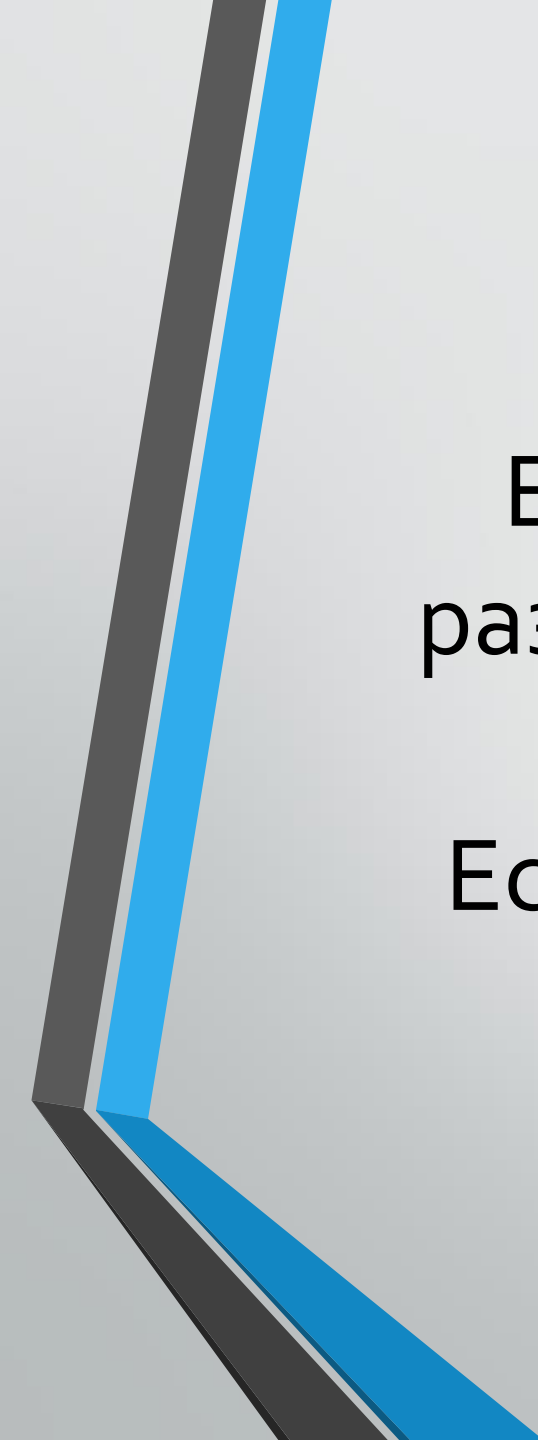
У РЕБЕНКА ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ



Первый этап – формируется речь и умение общаться.

Второй этап – в возрасте от 3 до 7 лет ребенок начинает брать пример со взрослых, которым доверяет.

Третий этап – в школе с 7 лет ребенок активно учится, открывает в себе творческие и интеллектуальные способности



Если рядом с ребенком на всех этапах развития есть взрослый, то все протекает благополучно.

Если вместо взрослого рядом гаджет, то возникают проблемы.

Неумение общаться

- Есть развивающие мультфильмы, в которых герои разговаривают с детьми и просят их ответить на вопросы. Но скорее всего на планшете малыш будет смотреть развлекательные ролики на YouTube и находиться в позиции наблюдателя.
- У детей, которые рано начали пользоваться гаджетами, не развиваются коммуникативные навыки. Ему не интересна реальность, где нужно общаться с людьми. Например, на перемене вместо разговора с одноклассником он будет играть в телефон.

Проблемы с эмоциями

- Ребенку постоянно хорошо и весело, когда он смотрит мультики и проходит уровень в любимой игре. Когда телефона нет, малышу приходится сталкиваться с разными эмоциями, в том числе негативными. Он не знает, как себя вести, потому что привык постоянно получать удовольствие.
- Дети, которые зависимы от гаджета, часто становятся агрессивными. Например, вымещают злость оттого, что мама забрала планшет, на младших братьях и сестрах.
- Они не умеют брать на себя ответственность и доводить дело до конца. В интернете все легко: смотришь видео, смеешься и наслаждаешься. В реальной жизни ко всему приходится прилагать усилия. Например, чтобы получить пятерку, нужно сделать домашнюю работу.

Плохие отношения с родителями

- Детям, которые росли с гаджетами, неинтересно проводить время с мамой и папой. Обычно малыши радуются любой возможности побыть с родителями, потому что видят в них пример для подражания и самых близких людей. Но если папа отбирает телефон, он становится тем, кто лишает чего-то хорошего.
- Эта проблема становится актуальна в подростковом возрасте, когда тяжело справиться со своими эмоциями и без зависимости от гаджетов. Ребенок прячет телефон, сидит в нем ночью под одеялом, во время семейного ужина постоянно проверяет социальные сети.

Трудности в учебе

- Телефон отвлекает детей школьного возраста на уроках. Вместо того, чтобы слушать учителя, они переписываются с кем-то или слушают музыку в наушниках.
- У детей из-за гаджетов развивается клиповое мышление. Это значит, что они могут воспринимать информацию только в коротком ярком виде. Например, как минутный ролик в TikTok. Урок длиной 45 минут выдержать тяжело, а запомнить что-то на нем практически невозможно.

Чрезмерное увлечение гаджетами часто приводят к последствиям:

- со слухом — например, если ребенок постоянно слушает музыку в наушниках громче допустимого уровня;
- со зрением — несмотря на то, что современные экраны стараются делать безопасными, глаза сохнут и напрягаются от мелькающих картинок, мелкого шрифта и ярких цветов;
- с позвоночником — дети сутулятся, криво сидят за компьютерным столом и напрягают шею;

Чрезмерное увлечение гаджетами часто приводят к последствиям:

- с лишним весом — особенно в подростковом возрасте, когда происходит гормональная перестройка и организму особенно важно оставаться активным и здоровым;
- с координацией — например, ребенку сложно поймать мяч на физкультуре;
- с мелкой моторикой — когда сидишь в телефоне, нужны только большой и указательный пальцы, поэтому правильно взять ручку или собрать конструктор всей пятерней тяжело.

Врачи-педиатры советуют соблюдать следующий режим непрерывного пользования гаджетами для разных возрастов:

- дети от трех до семи лет — 10 минут;
- ученики начальной школы — 15 минут;
- подростки — 20-25 минут.
- После этого времени нужно откладывать телефон (планшет, компьютер) и заниматься другими делами.

Компьютер в жизни ребенка

- Школьники пользуются ноутбуком и компьютером за рабочим столом чаще, чем телефоном.
- Чтобы настольный гаджет не так сильно влиял на здоровье ребенка, родители обеспечивают:
 - расстояние до экрана не менее 50 сантиметров;
 - в случае с планшетом угол наклона 30 градусов;
 - расположение монитора на уровне глаз или ниже;
 - регулируемый стул, чтобы ребенок мог настроить его под себя и не сутулиться.

Чрезмерное увлечение гаджетами часто приводят к последствиям:

- Ментальное здоровье тоже страдает. От динамичных видео и громких звуков происходит перегрузка нервной системы, которая выливается во внезапные истерики из-за мелочей.
- Сначала переизбыток дофамина в интернете, а потом его нехватка в повседневной жизни. Ребенка не порадует новая мягкая игрушка и вкусная еда. Вызвать положительные эмоции у него сможет только телефон.

Чрезмерное увлечение гаджетами часто приводят к последствиям:

- бессонница — например, посмотрят страшное видео на ночь и не могут уснуть;
- тревога — в телефоне можно все контролировать, а в реальной жизни так не получается, и ребенок тревожится;
- апатия ко всему вокруг, кроме телефона — ничего не дарит удовольствие, потому что гаджеты слишком интенсивно способствуют выработке гормонов радости;
- агрессия — когда мама забирает телефон, ребенок может ее ударить;
- расстройства пищевого поведения — потому что нормально поесть малыш может, только если ему включают мультики.

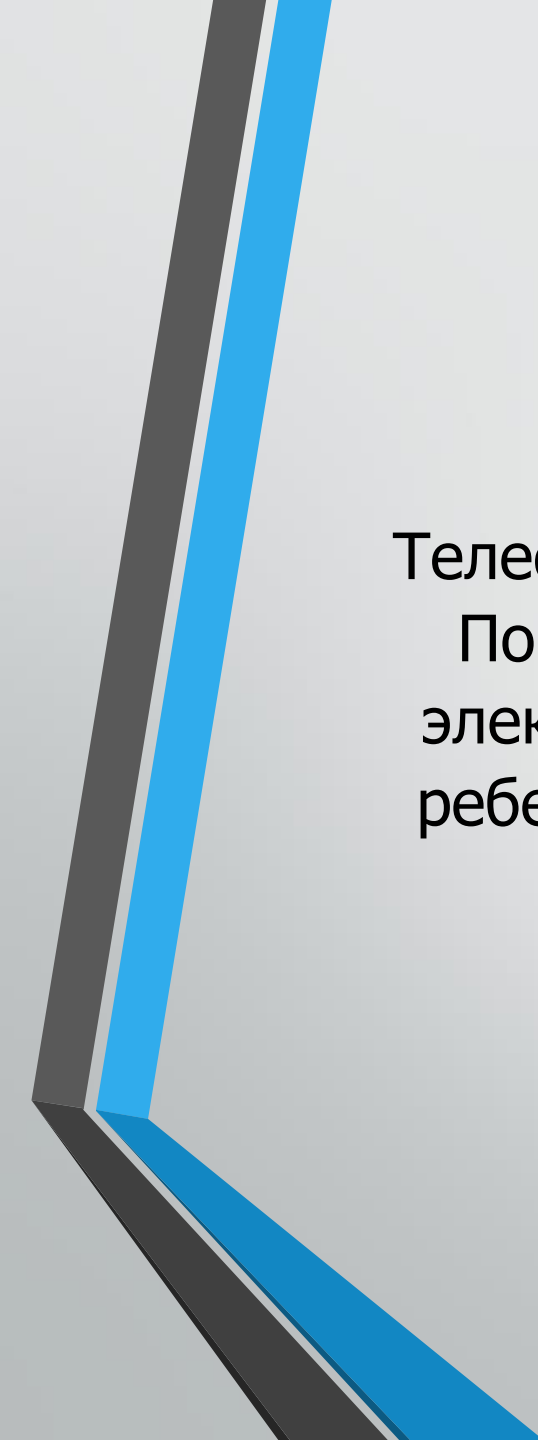


Признаки зависимости от гаджетов у детей

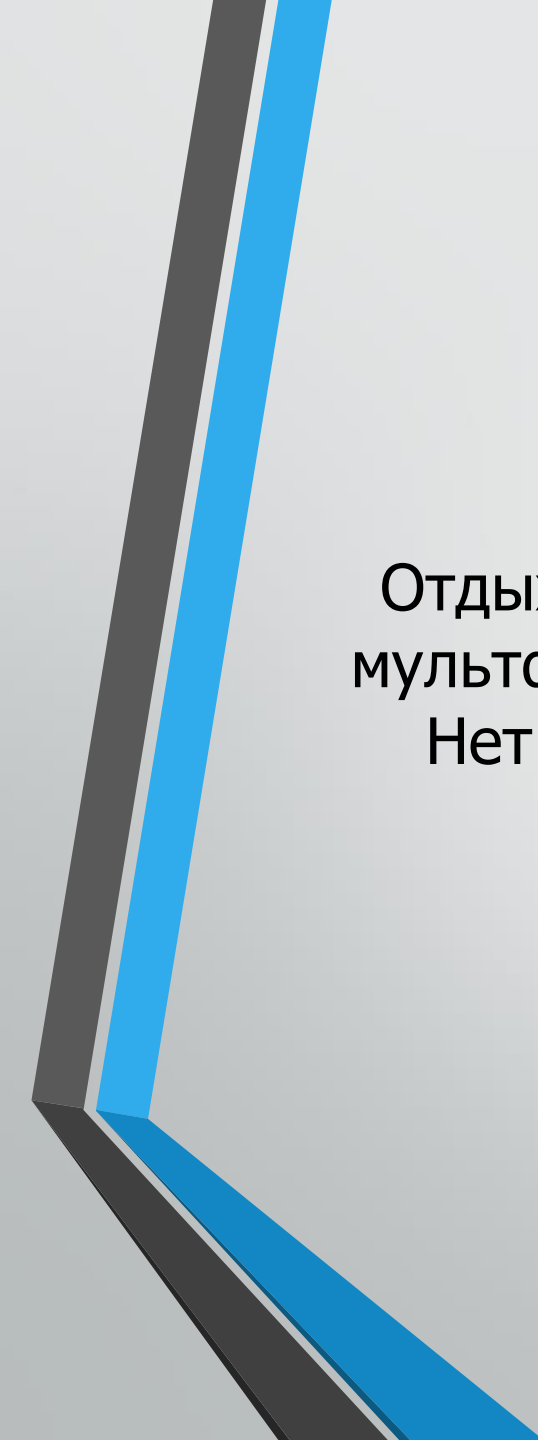
- предпочитает смартфон общению с родителями и друзьями;
 - воспринимает отдых как времяпровождение в телефоне, а не, например, занятие или хобби;
 - говорит про все, кроме гаджетов — «скучно»;
 - впадает в истерику, если кто-то встает между ним и гаджетом: отбирает планшет, просит выключить компьютер или даже дать телефон на пять минут, чтобы кому-нибудь позвонить;
 - находится с телефоном в руках везде: в школе, во время обеда с семьей, с друзьями;
- пользуется гаджетами втайне от родителей.

О пользе гаджетов для детей





Телефоны, планшеты и компьютеры могут помочь ребенку в школе. Почти все учебные процессы и так организованы через интернет: электронные дневники, чаты с учителями и одноклассниками. Пусть ребенок использует гаджеты, чтобы готовить интересные доклады и лучше разбирать темы, которые не понял на уроке.



Отдыхать с гаджетами тоже можно экологично. Смотреть добрые мультфильмы, играть в интересные игры без оружия и жестокости. Нет ничего плохого в том, чтобы развлекаться в гаджетах под присмотром родителей.

Что можно, а что нельзя смотреть детям

- Родители должны контролировать то, что дети смотрят в интернете. Если этого не делать, ребенок может случайно наткнуться на взрослый жестокий контент. Или смотреть глупые яркие передачи, которые вместо пользы приносят вред психике.

Что можно, а что нельзя смотреть детям


- **Детям дошкольного возраста гаджеты должны помогать развиваться.** Влияние телефона должно быть минимальным и позитивным. Включайте ребенку развивающие мультфильмы, в которых персонажи рассказывают что-то о мире или играют с ребенком

Что можно, а что нельзя смотреть детям

- **Младшим школьникам можно включать обучающие видео по темам, которые они проходят. Или давать слушать аудиокниги по произведениям из программы.**

Что можно, а что нельзя смотреть детям

- **У средних школьников часто появляется свой телефон.** Нужно договориться, что родители будут контролировать пользование гаджетом с помощью проверок или программ. Устанавливать что-то втайне на телефон подростка не стоит — он перестанет вам доверять и еще больше захочет делать то, что вы запрещаете.



Советы родителям

Гаджеты нельзя убрать из жизни. Но можно научиться использовать их с умом

Составьте график для ребенка

- И включите в него времяпровождение с семьей. Утром вставайте вместе, дружно завтракайте, разъезжайтесь в школу и на работу.
- После школы обеспечьте ребенку интересный досуг: узнайте, на какие секции он хочет ходить и запишите его. Часто ребенок просит о чем-то, но родители не воспринимают это всерьез. Например, когда малыш говорит, что мечтает стать великим скрипачом, не смейтесь. Лучше отправьте его в музыкальную школу.
- Вечером по графику ужинайте и общайтесь. А потом смотрите мультфильмы или играйте в игры. Так у ребенка будет не только учеба с секциями, но и качественный отдых.

Найдите хороший обучающий контент

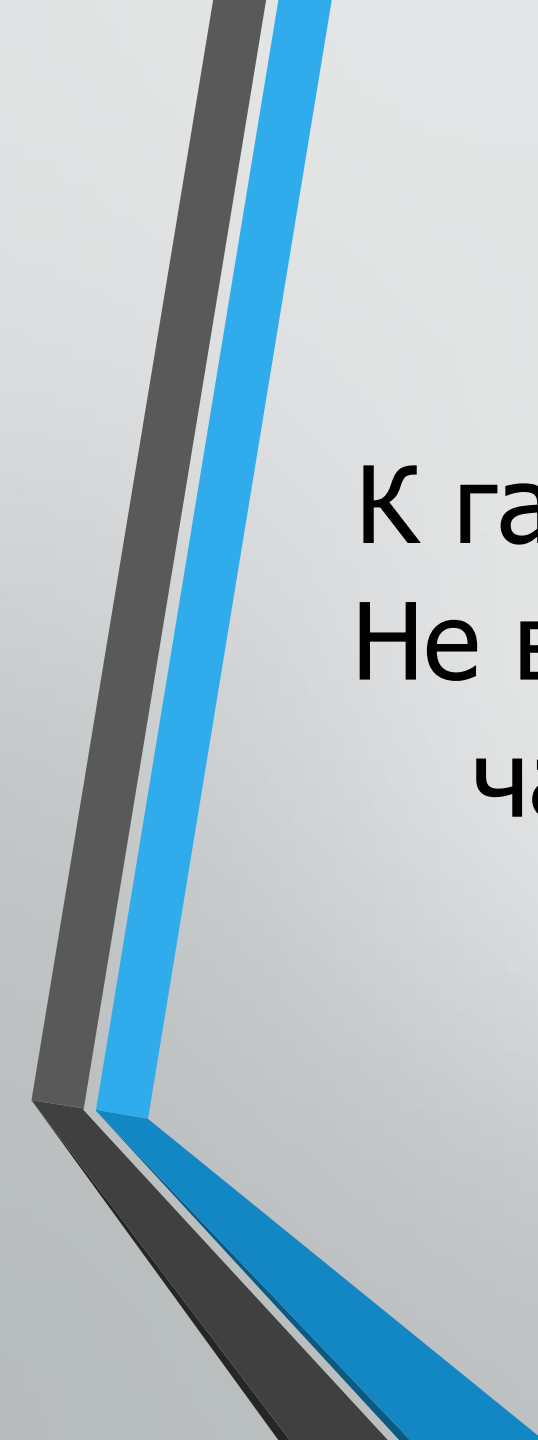
- . Вместо того чтобы отправлять ребенка в свободное плавание, помогите ему выбрать, что посмотреть. Есть много интересных полезных видео, например, с опытами по химии или кадрами жизни дикой природы.

Интересуйтесь жизнью детей

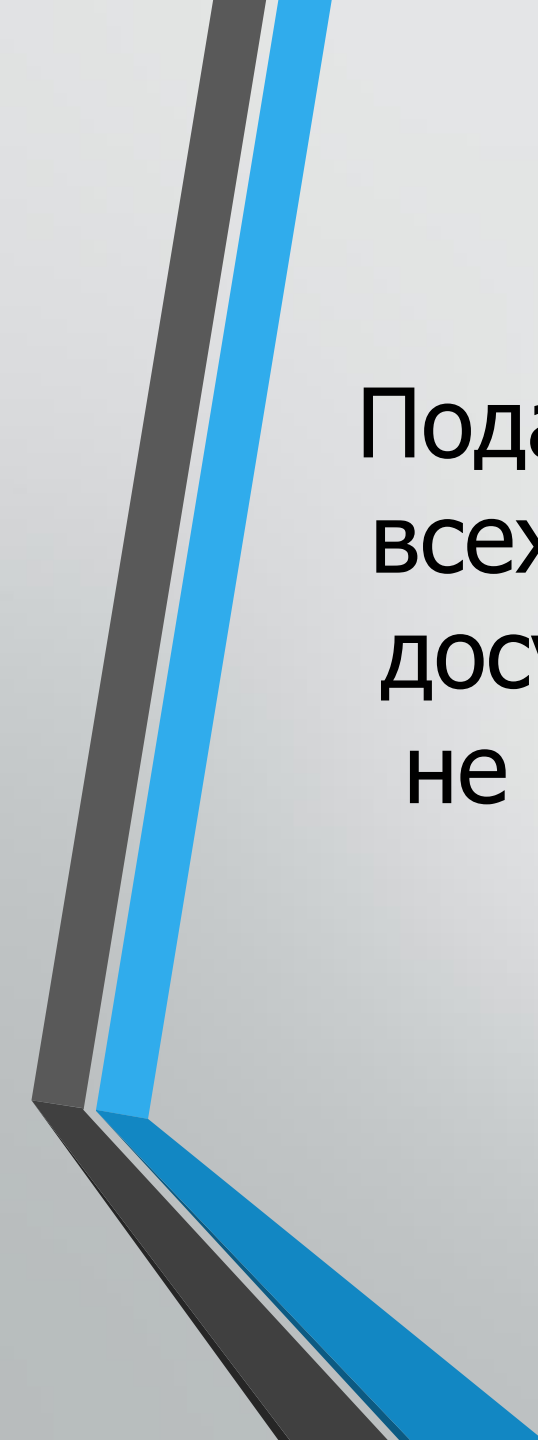
- Не обесценивайте их проблемы, когда малыш жалуется, что друг нарисовал ему что-то в тетради. Не отмахивайтесь, когда школьник пытается рассказать о том, что произошло на перемене. Не откупайтесь от желания ребенка провести время с вами телефоном и планшетом.
- Если в семье будет здоровая атмосфера, где ребенка принимают и любят, он не убежит в интернет. Каждый вечер разговаривайте с ним и проводите как можно больше свободного времени вместе.

Обратитесь к специалистам

- Детские психологи помогают справиться с зависимостью от гаджетов. А еще есть специальные курсы, которые помогают родителям стать осознаннее.



К гаджетам нужно относиться спокойно.
Не воспринимайте их как неотъемлемую
часть жизни и не демонизируйте их
влияние.



Подавайте ребенку здоровый пример. Пусть у всех членов семьи будет хобби и совместный досуг. Тогда ребенок увидит, что телефон — не единственный способ отдохнуть и не его лучший друг.

Здоровья вам и вашим детям!

