

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад №24 «Звездочка» муниципального образования
Абинский район**

ДОКЛАД

**Тема: «Как гаджеты влияют на детей: чем вреден телефон для
здоровья и психики ребенка».**

Подготовила воспитатель:
Дубина В.С.

ст. Мингрельская 2024г.

Как гаджеты влияют на детей: чем вреден телефон для здоровья и психики ребенка

Некоторые взрослые хранят свои первые плюшевые игрушки из детства как приятное воспоминание. Первыми игрушками детей в наши дни становятся телефоны и планшеты. Родители дают их в руки ребенку как награду за хорошее поведение, чтобы не мешал или когда не знают, чем занять малыша.

Современные дети и гаджеты

Лет двадцать назад на переменах школьников ругали за то, что они бегают по коридорам и слишком громко смеются в классе. В современной школе на переменах тихо: почти все ученики сидят в телефонах.

Сначала родители дают трехлетнему малышу планшет, чтобы не отвлекал от готовки ужина. Потом покупают первокласнику первый телефон, чтобы оставался на связи и не был белой вороной в классе, где у всех есть гаджеты. У пятиклассника появляется ноутбук для школьных проектов. А в 16 лет подросток не общается с одноклассниками, потому что все его друзья в интернете.

Так происходит почти во всех семьях. Гаджеты есть у взрослых и детей. А тех, у кого их нет, считают странными. Но часто польза от телефонов и планшетов перекрывается тем, что они начинают влиять на развитие детей больше, чем родители. Потому что ребенок проводит с сотовым телефоном больше времени, чем с мамой.

Влияние гаджетов на развитие детей

У ребенка есть несколько этапов развития. В первые три года формируется речь и умение общаться. Малыш учится просить у родителей взять его на ручки и рассказывает, какие цвета есть у радуги.

В возрасте от трех до семи ребенок начинает брать пример со взрослых, которым доверяет. Девочка берет мамину косметику и мажет помаду на щеки, а мальчик пытается надеть папины часы. Чтобы гармонично развиваться в этом возрасте, у малыша должна быть ролевая модель.

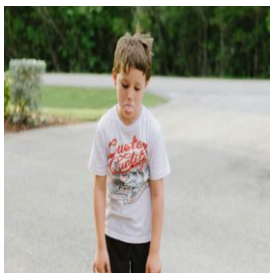
В школе ребенок активно учится, открывает в себе творческие и интеллектуальные способности. Все, что было до этого, становится базой для развития. Например, малыш, который получил достаточно любви от родителей, в школе легко заведет друзей и будет прилежным учеником.

Если рядом с ребенком на всех этапах развития есть взрослый, все протекает спокойно. Если вместо взрослого рядом гаджет, могут возникнуть проблемы.

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.

С какого возраста детям можно пользоваться гаджетами

До трех лет ребенку лучше не сидеть в телефоне. Малыш должен развиваться другими способами. Купите ему интерактивный коврик для мелкой моторики и двигательной активности. Книжки с картинками для развития речи и воображения.



Ребенок до трех лет должен исследовать реальный мир вокруг, привыкать к нему и узнавать, как он работает. Гаджеты опасны тем, что лишают малыша

первых впечатлений о мире и заменяют их ложными виртуальными представлениями.

Например, ребенок, который практически с рождения сидит в телефоне, будет думать, что все вокруг приносит удовольствие. Когда он столкнется с негативными эмоциями вроде страха и грусти, он не будет знать, как с ними справиться. Так появляются дети, которые падают на пол торгового центра и заходятся в истерику, когда им что-то не купили.

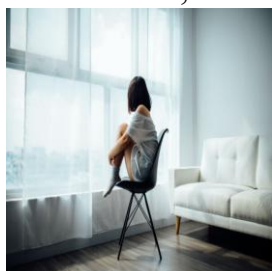
Врачи-педиатры советуют соблюдать следующий режим непрерывного пользования гаджетами для разных возрастов:

- дети от трех до семи лет — 10 минут;
- ученики начальной школы — 15 минут;
- подростки — 20-25 минут.

После этого времени нужно откладывать телефон и заниматься другими делами. Иначе глаза начнут перенапрягаться, осанка привыкнет к неправильному положению, появится риск развития клипового мышления и даже зависимости от гаджетов.

Вред телефона для здоровья ребенка

Плохое зрение, кривая осанка, неразвитая мелкая моторика, лишний вес — распространенные проблемы со здоровьем школьников, которые возникают из-за гаджетов. Ребенок мало двигается, не дышит свежим воздухом и постоянно напрягает глаза, всматриваясь в яркие мелькающие картинки.



Если дети в телефонах проводят больше времени, чем за другими занятиями, есть высокий риск развития проблем:

- 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;
- 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.

Дети, которые много времени проводят в гаджетах, могут выглядеть болезненно. У них красноватые из-за перенапряжения глаза и сутулая спина. Когда другие дети веселятся и играют, они тихо сидят в уголке и что-то смотрят в телефоне.

Влияние гаджетов на психику ребенка

Ментальное здоровье тоже страдает. От динамичных видео и громких звуков происходит перегрузка нервной системы, которая выливается во внезапные истерики из-за мелочей.

Из-за гаджетов у детей появляются:

- 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.



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.

Что можно и 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.

- **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.

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

- **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.

Гаджет должен не заменять родителя, а помогать ему. Обязательно смотрите контент вместе с ребенком. Так вы проконтролируете процесс обучения, ответите на его вопросы и проведете с ним время.

А еще будете подавать свой пример экологичного пользования телефоном. Устраивайте семейные вечера просмотра любимых мультфильмов, вместе отгадывайте загадки и решайте головоломки. Покажите, что телефон — это приятное дополнение к семейному досугу, а не полноценное времяпровождение.

Советы по выбору и использованию гаджетов

Врачи советуют выбирать гаджеты с большими экранами. Ребенок не будет сильно напрягать глаза и сутулиться, чтобы рассмотреть или прочитать что-то.

Хорошо, если в гаджете есть функция ночного света. Чтобы экран светил не ярким синим, а спокойным бежевым или желтоватым. Это тоже меньше напрягает глаза.



Главное — правильно организовать рабочее пространство ребенка. Школьники пользуются ноутбуком и компьютером за рабочим столом чаще, чем телефоном. Им нужно готовить презентации и проверять электронный дневник.

Чтобы настольный гаджет не так сильно влиял на здоровье подростка, 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.

Еще нужно делать гимнастику для глаз два раза в день. Утром и после того, как выключили компьютер. Ребенку желательно не проводить за ним больше трех часов в день.

Признаки и причины зависимости от гаджетов у детей

Есть несколько симптомов, по которым можно понять, что гаджет из безобидного развлечения превращается в наркотик.

Если ребенок:

- 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.

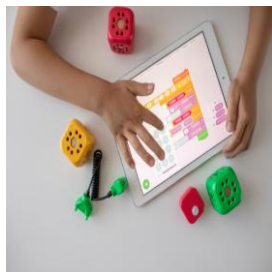
Пора задуматься над тем, чтобы проработать проблему зависимости ребенка от гаджетов. Если сделать это правильно, слез и агрессии не будет.

Как снизить влияние гаджетов

Совсем запретить детям пользоваться телефоном не получится. Это нечестно. Когда мама весь вечер смотрит видеообзоры на покупки с Wildberries, а потом не разрешает ребенку делать то же самое, он не слушается. Это как отнять конфетку и сказать о ее вреде жуя печенье.

А еще ребенок будет выглядеть белой вороной и вряд ли сможет влиться в коллектив. Все обсуждают новый выпуск популярного шоу на YouTube, а ребенок не знает, что сказать.

Быть с телефоном — это нормально. Быть зависимым от телефона — нет. Быть совсем без телефона — тоже.



Врачи советуют:

- с детства учить правилам пользования гаджетами, а не просто давать планшет и отправлять в другую комнату;
- не успокаивать телефоном: ребенок не должен ассоциировать гаджет с избавлением от негативных эмоций;

- не награждать телефоном: это учит ассоциировать гаджет с удовольствием;

- обеспечить ребенку интересный досуг: мотивировать его пробовать разные хобби, гулять с ним и много общаться.

Главное — своим примером показывать, как нужно. Создайте здоровую атмосферу в семье, от которой ребенку не захочет убежать в интернет.

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.

Советы родителям

Гаджеты нельзя убрать из жизни. Но можно научиться использовать их с умом. Вот некоторые советы для осознанных родителей.



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.

Итоги

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.