**Консультация для родителей воспитанников ДОУ**

**«Влияние гаджетов на развитие ребенка»**

Жизнь «преподнесла» нам серьезную психологическую проблему — *зависимость от гаджетов* (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Это многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое. Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Специалисты разных стран, изучая гаджет-зависимость у детей, проводили эксперименты, ограничив определенные возрастные группы школьников и молодежи в использовании любых технических устройств на разный период (от 8 до 24 часов). Выяснилось, что подавляющее большинство не смогли провести время без своих гаджетов. Более того, у них наблюдались тревожные симптомы: растерянность, депрессия, агрессия. Некоторые испытывали состояние сродни ломке. Об этом говорят опыты, проведенные учеными Америки, Великобритании, Китая, России. Психологи утверждают, что зависимость от гаджетов может превратиться в серьезную проблему общества.

***Положительное влияние гаджетов на развитие ребенка.***

* Игра на компьютере служит хорошим стимулом для развития у ребенка познавательных процессов и других полезных навыков.  Ведь, когда ребенок сидит за компьютером, у него горят глаза от неподдельного увлечения и интереса. Он становится более собранным и внимательным, вследствие чего повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика рук и глаз.
* Существует огромное количество развивающих и обучающих компьютерных программ для дошкольников. Это не «ходилки» и «стрелялки», а игры, которые помогают специалистам развивать способности ребенка и проводить коррекцию нарушенных функций. Кроме таких игр существуют образовательные программы по обучению детей дошкольного возраста иностранным языкам, по развитию творческих способностей детей.

***Отрицательное влияние гаджетов на развитие ребенка.***

1. **«Однобокость» развивающего эффекта.**  Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.
2. **Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие.**

Учеными и врачами отмечено, что неумолимо растет процент детей, страдающих дисграфией и дислексией: расстройствами, связанными с нарушением письменной речи. Дети с трудом овладевают чтением и письмом. И все чаще звучат голоса, утверждающие, что причиной тому – раннее и чрезмерное увлечение компьютерами. Не отстают и психологи: дети, увлекающиеся компьютерными играми, часто страдают аутизмом, у них развивается агрессия, различные страхи и фобии. С ними солидарны и педиатры: длительное сидение за компьютером портит зрение, осанку, да и вообще неизвестно, какое влияние оказывает на не окрепший детский организм компьютерное излучение…

* **Синдром сухого глаза.** В норме человек моргает 18 раз в минуту, обновляя слезную пленку на глазу. Когда ребенок увлечен игрой или мультиком, он моргает всего 2–6 раз в минуту! Слезная пленка высыхает и истончается. Тогда глаз пытается получить влагу изнутри, усиливая прилив крови к сосудам. В итоге получаем красные глаза, а из-за ощущения сухости («песка» в глазах) ребенок, не задумываясь, трет их, рискуя получить конъюнктивит. Именно с предотвращением «синдрома сухого глаза» и связаны рекомендации гигиенистов и офтальмологов каждые полчаса отрываться от экрана и смотреть вдаль.
* **Близорукость**. Она может быть связана как со спазмом зрительных мышц, так и с изменением формы глаза. Причина в том, что для поддержания остроты зрения необходимо статичное расстояние от наших глаз до объекта. А когда планшет или смартфон дрожат в быстро устающих детских ручонках, глаз вынужден вновь и вновь повышать резкость изображения. Если ребенок в группе риска (то есть один из родителей, дедушка или бабушка носили очки с детства), такое «болтание» запросто может спровоцировать развитие близорукости. Важно: для детей до 12–13 лет время непрерывной работы с гаджетами не должно превышать 15–20 минут; для более старших детей– не более 25–30 минут.
* **Стресс.** Недавнее исследование американских физиологов установило, что компьютерные игры – эмоциональный стресс для ребенка. Они могут сопровождаться выбросом «гормонов стресса» из коры надпочечников, что может привести к повышенной возбудимости ребенка в дальнейшей жизни. Однако это касается только тех детей, у кого гаджеты – единственный источник переживаний и эмоций. Иными словами, если ребенок много чего в жизни видит, участвует в спектаклях, соревнованиях, ходит на утренники, дни рождения и т. п., гаджет не возбудит его слишком сильно.
* **Мышцы.** Долгое сидение в неподвижной позе, да еще и удерживая планшет или смартфон, может привести к нарушению осанки, перенапряжению и спазму мелких мышечных групп, и ухудшению нервной проводимости. Могут даже возникнуть судороги пальцев, кисти и предплечья, боль в плечах, шее и спине.
* **Сосуды.** Пребывание в неподвижной позе – причина еще и длительного напряжения мышц шеи и их спазм. В результате этого могут сдавливаться кровеносные сосуды, что может стать причиной кислородного голодания мозга: ребенок во время игры с гаджетом все время зевает, становится вялым, жалуется на стойкую головную боль. А профилактика все та же: прерваться и побегать — поиграть.

1. **Снижение творческой активности.** Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.
2. **Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство.** Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.
3. **Редко, но возможно наблюдаться и психическое расстройство.** Если ребенок часто играет в игры где много крови и ужасов.
4. Крайним проявлением увлеченности детей электронными устройствами является **компьютерная зависимость.**

***Зависимость от гаджетов и как её избежать***

 Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

* Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками.
* Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.
* Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

**Характеристика степеней компьютерной зависимости.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Степень зависимости** | **Описание** |
| **I степень**  **Увлеченность в период освоения** | Свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В данный период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идёт на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень. |
| **II степень.**  **Состояние возможной зависимости.** | Данному состоянию свойственны:  -сильная погруженность в игру;  -пребывание за компьютером или использование гаджета более 3 часов в день;  -снижение познавательной мотивации;  -повышенный эмоциональный тонус во время игры;  -негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре;  -разговоры только о компьютерных играх;  -сужение круга общения;  Иногда нарушение сна и пр. |
| **III степень**  **Выраженная зависимость** | На данной стадии зависимый ребёнок;  -не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым;  -при необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует вовсе;  -в случае насильственного вмешательства взрослых в игру может уйти из дома, пожаловаться на родителей соседям, пойти искать полицейского на улице;  -становится безразличным ко всему, что не касается его увлечения;  -не усваивает новые знания;  -вне игровой деятельности чересчур тревожен и возбудим, рассеян, невнимателен, есть опасность перехода в IV степень зависимости; |
| **IV степень**  **Клиническая зависимость** | Признаками данной степени зависимости являются:  -серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением);  -отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля;  -отсутствующий, потухший и пустой взгляд;  -потеря аппетита и интереса к жизни.  На данном этапе ребёнку необходима помощь психиатра, а психолог выполняет функцию диспетчера. Однако у детей дошкольного возраста такая зависимость не наблюдается. |

**Родителям необходимо:**

* Постараться все-таки регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером.
* Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
* Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики...Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего.
* Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами.
* Предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).
* Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).
* Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
* Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

**Как определить степень зависимости ребенка от компьютера**

*Родители могут провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости компьютера у их ребенка. Для этого они должны обратится к ребенку с просьбой, «Помоги мне пожалуйста, сделать подарок для бабушки» или «Помоги мне, пожалуйста, подобрать рассыпанные бусинки». Обращаться с просьбой нужно именно в тот момент, когда ребенок сидит за компьютером и играет.*

**Варианты реакции ребенка:**

1. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, в процессе может увлечься, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере- такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера в момент тестирования.

 2.Ребенок откликается со второго- третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается- такая реакция может бать при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой. На начальном этапе 2-й степени зависимости также может наблюдаться подобная реакция.

3.Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает- такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени. В случае если ребенок вел себя по схеме 2-3 степени, необходимо через какой-то промежуток времени, обратиться к нему с развернутой, аргументированной просьбой, «Сынок, помоги мне, пожалуйста, я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне».  Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка.

***Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.***