Малыши и гаджеты

Сейчас в век информационных технологий мы не представляем жизни без современных гаджетов: смартфонов, планшетов и прочих подобных устройств.

Ещё каких то лет 10 - 20 назад, подобные устройства казались чем - то не реальным, фантастическим. Теперь в подобных устройствах разбираются совсем крохи.

Насколько полезно это для малышей, не вредит ли это их здоровью?

Давайте разбираться в этом казалось бы таком простом вопросе.

Конечно, современные гаджеты очень облегчают нам жизнь: они экономят наше время, являются средствами коммуникации, помогают найти "потеряшку" ("умные часы") - если вдруг произошла беда и малыш потерялся, малыш может в любой момент связаться с родителями по видеосвязи; очень много обучающих программ, детской кинопродукции, увлекательных мастер - классов для детишек и т. д. Это безусловно прекрасно, ну во - первых: яркие зрительные образы, доступная для понимания дошколёнком информация, возможность зрительно и на слух запоминать ту или иную информацию. Во - вторых, ребёнок в обучающих играх может двигаться в направлении "от простого к сложному", обучаясь в игре. В - третьих: это возможность общения, чтения книг, прослушивание любимой музыки (из кинофильмов и мультфильмов, танцевальных мелодий, изучение иностранного языка и т. д.

Но у каждой медали есть две стороны, так и с гаджетами: есть свои "+" и "-".

Родителям стоит обратить внимание на то, сколько времени проводит их кроха за смартфоном (планшетом, компьютером). Часто можно наблюдать следующую картину: когда совсем ещё малышок, не умея ни ходить/ни говорить - тычет пальчиком в экран гаджета. При этом, мама/папа - заняты "сугубо своим неотложным делом" - "Молчит дитятко и хорошо" - так считают они.

Что происходит на самом деле с вашим любимым ребёнком, уважаемые взрослые?

А дело в том, что: чрезмерное использование цифровых устройств - повышает зрительную нагрузку на глазки малыша, вредное электромагнитное излучение (от современных гаджетов) - негативно влияет на его незрелую нервную систему. Ребёнок становится раздражительным, у него сбиваются привычные биологические ритмы "сон/бодрствование", снижается аппетит и физическая активность, снижаются когнитивные функции, способность к обучению, наблюдаются проблемы с мелкой моторикой и с координацией рук (например, это проявляется в играх с мячом).

Ребёнок "залипает" у экрана, так возникает зависимость от гаджета: когда малыш отстраняется от реального мира и начинает ощущать себя героем какой либо игры, т. е. уходить от реальности. При попытках отобрать "любимую игрушку" - взрослые могут столкнуться с: истерикой, агрессией (направленных, как на взрослых, или аутоагрессией - направленных на самого себя, отказом от еды и т. д. Ребёнок всё больше погружается в виртуальный мир - настоящий мир кажется ему тусклым и не интересным. И разорвать эту зависимость бывает очень трудно, иногда даже в сложных случаях требуется помощь специалиста. И это только малая часть проблем.

Как же не допустить подобного поведения у малыша?

Использование гаджета ребёнком должно быть строго дозировано и под присмотром взрослых (только взрослый выбирает материал для просмотра малышом, согласно его возрасту и развитию) - и это обязательное условие, должно выполняться всеми взрослыми членами семьи неукоснительно.

Малышей до 2-х лет не рекомендуется допускать до экранов, деткам до пяти лет - можно пользоваться гаджетом не более 20 минут (в день, ребёнку в возрастном диапазоне от пяти до 7 лет - не более 40 минут (в день). Непрерывное пользование гаджетом не должно превышать 30 минут.

Обязательно предлагайте альтернативу современному гаджету, например: спорт, прогулки в лесо - парковой зоне, подвижные игры во дворе с другими детьми, экскурсии, походы и т. д.

Больше общайтесь со своим малышом: интересуйтесь его делами; давайте ребёнку посильные поручения по дому, такие как: совместная уборка, приготовление блюд, подготовка к праздничным мероприятиям (а это могут быть и - украшение помещения, сервировка стола, изготовление праздничной стенгазеты или приглашений и т. д.).

И обязательно помните, что: ваши слова не должны расходиться с делами - показывайте малышу пример правильного поведения, в т. ч. при обращении с гаджетами.

Берегите здоровье своих любимых детишек - оно бесценно.