

Дошкольник и современные гаджеты, девайсы и интернет. Как воспитывать детей в таких условиях?

Увидев подобный заголовок, многие тут же воскликнут, или, как минимум, подумают про себя: «Безусловно, компьютеры, телефоны, планшеты и, наконец, интернет-очень вредны для детей». Но при этом никто не станет отрицать, что устройства прочно вошли в нашу повседневную жизнь. И хочется нам этого или нет, но знакомство с ними, происходит очень рано, нередко еще до того, как малыш начал уверенно говорить. Итак, с одной стороны, небезопасно, а с другой – неизбежно. Что же делать? Для начала давайте разберемся, что такое гаджеты и девайсы. Итак, вот основные отличия:

1. Девайс – это автономный прибор, который способен работать сам по себе. Гаджет же это, грубо говоря, дополнение к первому, прибор, расширяющий его возможности.
2. Гаджет не может работать сам по себе, он реализовывает свои функции только будучи подключенным к прибору.
3. Девайсы обычно многозадачны, и имеют в своем функционале несколько разных возможностей. Например, мобильный телефон может как звонить, так и проигрывать музыку, принимать радио и выходить в интернет. Гаджеты же имеют только одну функцию, для которой они и разрабатывались.

То, что знакомство ребенка с подобными устройствами и интернетом произойдет очень рано, понимают не только родители и педагоги-практики, но и медики, которые предлагают ряд научно обоснованных рекомендаций по организации работы детей за компьютером. Давайте ответим на них в тестовом режиме.

1. Какой вред наносят здоровью детей длительный просмотр мультфильмов и электронные игры? При работе с компьютерами, планшетами, смартфонами в первую очередь страдает зрение. Также подобная деятельность влияет на осанку, тонус мышц шеи и плечевого пояса. Почему же это так вредит ребенку? Прежде всего потому, что большинство систем его организма находятся в процессе интенсивного развития. Созревание зрительного анализатора происходит вплоть до подросткового возраста. Получается что, когда ребенок младше семи лет смотрит мультфильмы или играет в электронные игры, постоянно меняющиеся условия на экране держат еще несовершенную аккомодационную систему (дает способность ясно видеть предметы, находящиеся на различных расстояниях от глаза) его глаз в постоянном напряжении. В результате утомления зрительного анализатора повышается частота и теряется равномерность движений глаз. Это отражается на работе мозга и регуляционных механизмах психики. Результат – нервное перенапряжение.

Еще один значимый фактор – малоподвижность в процессе игры или просмотра мультфильмов. Недостаточная двигательная активность и неправильные позы ребенка негативно сказываются на формировании костно-мышечной системы, приводят к нарушениям осанки, гипертонусу мышц.

Исследования также доказали, что большинство компьютерных игр – источник стресса. Поэтому важно вовремя заметить видимые признаки утомления ребенка. У каждого они индивидуальны: кто-то становится более пассивным, а кто-то, наоборот, чрезмерно активным. Отличаются и эмоциональные реакции детей – от

смеха, пританцовывания и бурного веселья до криков, плача и повышения тревожности.

Но дело не ограничивается просто физическим вредом, причиняемым компьютерами, смартфонами и планшетами. Речь идет о ЗАВИСИМОСТИ. У дошкольников многие структуры мозга еще только созревают, недостаточно окрепли, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, саморегуляция практически отсутствует. В ваших силах регулировать время просмотра мультфильмов и игра на смартфоне, планшете и компьютере. Только это должно быть четко установленное правило. Главное – не переборщить ни в сторону чрезмерного запрета (15 минут для современных здоровых детей слишком мало), ни в сторону вседозволенности (более одного часа ежедневного увлечения электронными игрушками и мультфильмами может привести в различным заболеваниям и недоразвитию, нарушениям зрения и опорно-двигательного аппарата).

2. **Что положительного в играх и развивающих мультфильмах?** Игры на компьютере способствуют развитию памяти, внимания, воображения, ассоциативного и логического мышления ребенка. Также развивается мелкая моторика и координация движений. Главное, чтобы нагрузка на анализаторы, физиологические и психические процессы не была чрезмерной. А для этого важно подбирать игры и мультфильмы, которые бы соответствовали возрасту детей. Сделать это в современных условиях достаточно просто: изначально искать развивающие игры и мультфильмы для определенного возраста.
3. **С какого возраста специалисты рекомендуют начинать использование информационных устройств?** Общение с информационными устройствами ребенку лучше начинать в возрасте не ранее 5 лет. Но давайте признаемся себе честно: сегодня дети начинают пользоваться девайсами и гаджетами чуть ли не с года (хотя медики по-прежнему рекомендуют начинать не ранее двух, а то и трех лет). Такое раннее погружение вполне естественно, ведь все эти устройства являются неотъемлемыми атрибутами нашей с вами жизни.
4. **Сколько времени рекомендуют ежедневно проводить за компьютером, смартфоном, планшетом специалисты-медики?** Средняя дневная норма составляет 7-10 минут для детей пяти лет и 10-15 минут для дошкольников 6-8 лет. Но реально ли их соблюсти в современных условиях? Конечно, это риторический вопрос. Дети сегодня другие. Они растут, погружаясь в бесконечные потоки яркой и насыщенной информации. Они переносят принципы действия онлайн-режима и сенсорных дисплеев в реальную жизнь. Недавно почитала о том, как полуторагодовалый ребенок во время развивающих занятий подошел к окну и попытался пальцами увеличить заинтересовавшую его птицу, сидевшую на дереве. Происходит уникальный процесс: реальность познается через цифровой мир и с помощью информационных устройств. Это иное восприятие окружающей действительности, которое соответствует современности.
5. **По каким признакам вы определяете, что ребенок устал? Что свидетельствует о его переутомлении?** Ни для кого не секрет, что утомление и стрессы – одна из основных причин разного рода болезней независимо от возраста. Когда превышен предел работоспособности клеток головного мозга, то они не успевают вовремя восстановиться – жди беды в виде соматических заболеваний. Поэтому важно вовремя заметить видимые признаки утомления ребенка. У каждого они

индивидуальны: кто-то становится более пассивным, а кто-то, наоборот, чрезмерно активным. Отличаются и эмоциональные реакции детей – от смеха, пританцовывания и бурного веселья до криков, плача и повышения тревожности.

6. **Как часто и когда необходимо делать зрительную гимнастику? Какие упражнения нравятся вашим детям?** Для снятия зрительного напряжения зрительная гимнастика проводится как в процессе пользования электронными девайсами, так и после. Длительность такой гимнастики – одна, две минуты. В процессе игры достаточно провести одно, а после – два, три упражнения. Простейший пример: повесить на стенах, потолке 4-6 игрушек или картинок, можно выбрать одной тематики, и попросить ребенка, чтобы воображаемый самолетик, бабочка или голубь пролетели около них всех по очереди. Делать это можно с поворотом головы или без.

7. **Каких цветов желательно избегать при выборе мультфильмов и игр на компьютерах?**

Пока у вас есть возможность самостоятельно выбирать развивающие игры и мультфильмы, обратите внимание на преобладающие в них цвета. Желательно, чтобы цветные символы располагались на нейтральных белых и серых тонах, белые на зеленом фоне. Наиболее предпочтительные цвета: желтый, зеленый, оранжевый. А вот дополнительную нагрузку на ребенка окажут сложные изображения с применением синего, красного и фиолетового цветов.

Как не переборщить с компьютерами? Где грань между нормой и зависимостью?

Обычно вопрос компьютерной зависимости актуален для детей после восьми-девяти лет. Однако массовое распространение гаджетов привело к тому, что случаи такой зависимости наблюдаются уже в дошкольном возрасте. Обычно это игровая зависимость. Ее можно определить по следующим признакам:

- потеря интереса к другим занятиям;
- ребенок просит поиграть, как только проснется, ест за компьютером, после прогулки или детского сада сразу же просит компьютер или гаджет; на любые ограничения реагирует нервно, вплоть до грубости, капризов и истерик;
- все реже обращается к родителям с вопросами и нехотя отвечает на их вопросы;
- чтобы поиграть в компьютерную игру, начинает обманывать, стремится любым способом получить доступ к играм; по возможности старается скрыть время игры;
- у ребенка наблюдаются признаки переутомления и зрительного перенапряжения, нарушения сна, головные боли.

Бить тревогу стоит начинать, если ребенок до семи лет ежедневно более двух часов проводит за компьютером или начинают проявляться два-три приведенных выше признака зависимости. В этом случае поведение ребенка придется корректировать, вводить жесткие ограничения и переключать его на другие занятия. Это потребует дополнительного внимания и усилий со стороны родителей. Поэтому лучше подобного состояния не допускать и даже предупреждать: ограничивать время ежедневных игр на компьютере, каждые 15-20 минут делать перерывы, прекращать игру при видимых признаках утомления ребенка.

Стоит ли дошкольника знакомить с социальными сетями?

Социальные сети созданы в первую очередь для общения, в основном с помощью текстовой информации. На наш взгляд, ребенка, который еще не владеет в полной мере чтением и письмом, знакомить с социальными сетями не следует. Единственное,

для чего могут быть использованы соцсети в случае, если ребенок сам проявил интерес, - это укрепление ваших с ним отношений. Действительно, вы можете вести его страничку вместе или даже завести совместную страничку, куда будете выкладывать фото и видео. Но это потребует обязательного совместного участия в процессе и должно стать непреложным правилом. К тому же необходимо ограничить время такого времяпрепровождения (не более 15-20 минут в день).

Как защитить детей от излучения компьютера и других устройств?

Современные информационные устройства являются источниками электромагнитного излучения разной мощности, могут создавать вихревое электрическое поле (прежде всего компьютеры). Наконец, вредным оказывается и статическое электричество, способное негативно влиять на сердечнососудистую и нервную системы. В связи с этим необходимо ограничивать время игр и просмотра мультфильмов, следить за расстоянием между глазами и дисплеем (экраном), регулярно проветривать комнату. Медики рекомендуют по окончании игр и просмотра умыться холодной водой.

Используемая литература:

1. А. Бучкова. Современные гаджеты, девайсы и интернет. Как воспитывать детей в таких условиях? журнал «Дошкольное воспитание», №1, 2, 2017