

## Консультация педагога-психолога Заводцевой Н.Н. для родителей «Влияние современных гаджетов на психическое здоровье дошкольников»

Гаджет — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека.

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни. Влияют ли телефоны, планшеты, компьютеры на здоровье детей?

Сегодня дети являются активными пользователями смартфонов и планшетов. Однако, чрезмерное использование гаджетов может привести к различным серьезным проблемам. Поэтому родителям следует знать и соблюдать нормы, установленные **Роспотребнадзором, СанПин.**

В 2020 году Всероссийское общество развития школьной и университетской медицины и здоровья (РОШУМЗ) совместно с Национальным медицинским исследовательским центром здоровья детей Минздрава России (НМИЦ) опубликовали рекомендации по нормативам экранного времени в рамках проекта «Цифровая образовательная среда». Документ интегрирован в Санитарно-эпидемиологические правила работы разных детских организаций. Гигиенические нормативы времени, которое дети могут провести с гаджетами в школе и дома, опираются на результаты научных исследований Отделений медицинских наук РАН:

**До 5 лет использовать цифровые устройства для учебы, развлечения не рекомендуется.**

**6–8 лет:** ученикам начальных классов проводить время перед экраном компьютера или телефона можно не более 80 минут дома, 40 в школе.

Рассмотрим все плюсы и минусы использования детьми современных технологий.

### **Отрицательные стороны общения с устройствами:**

Нанесение ущерба психическому здоровью:

- задержка речевого развития. Исследования доказали, что у 20% детей, нянкой которым служили телевизоры, обнаруживалась задержка речи и развития в целом;
- ухудшение моторики. Сенсорные экраны не дают развивать моторно-двигательные навыки, без которых потом гораздо сложнее осваивать математику и научные дисциплины;
- потеря контроля над эмоциями. Активное использование гаджетов в детстве мешает развитию эмпатии (умения сочувствовать). Дети, которых успокаивают с помощью электронных устройств, не научатся управлять своими эмоциями;
- снижение познавательных способностей. Ребенку важны телесные переживания, то есть необходимо телесное самоощущение, которое притупляется, если ребенок сидит за компьютером;
- отсутствие коммуникативных навыков. Ребенок не общается, у него нет совместного решения проблем с кем-либо;
- проблемы со сном. Снижается продолжительность сна и увеличивается время засыпания;
- проявление жестокости и агрессивности. Особенно наносят вред психическому здоровью детей игры, не соответствующие их возрасту. Например, те, в которых присутствуют сюжеты с элементами насилия, кровью.

Ухудшение зрения:

Если ребенок постоянно смотрит на монитор или экран мобильного устройства, это отразится на его зрении.

Возникает:

- синдром «сухого глаза» (из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает, появляется ощущение сухости или «песка» в глазах);

- близорукость (если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии)

Малоподвижный образ жизни:

- нарушение осанки и деформация позвоночника
- задержка формирования организма
- ослабление иммунитета
- головные боли (снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу)

Злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости.

#### **Как предотвратить зависимость от гаджетов:**

- играть в сюжетно-ролевые игры с ребенком (играйте в тот же магазин, дочки-матери, парковку - именно эти занятия дают ребенку развитие, понимание окружающей среды, социальные контакты).
- отвлекать ребенка от мультфильмов и компьютера можно не только с помощью игр – попросите его помочь вам на кухне - пусть моет овощи, раскладывает хлеб, помогает готовить ужин.

Вечером старайтесь найти для своего сына или дочери спокойное занятие — пусть лепит, рисует.

#### **Чем еще заинтересовать ребенка?**

- играйте в настольные, подвижные игры
- посещайте кружки, театры, парки развлечений
- гуляйте, разговаривайте
- определите для каждого члена семьи свои обязанности и следите за их исполнением.

#### **Положительные стороны общения с устройствами:**

- возможность ненадолго занять ребенка в условиях длительного ожидания. Все знают, что дети плохо переносят долгие очереди, время однообразных длительных путешествий, ожидание в поликлиниках и т.д. В таких ситуациях можно минут на 10-15 отвлечь малыша. Это время родители тоже могут провести с пользой, запустив познавательную и развивающую игру. Так они смогут и пообщаться со своими детьми, и дополнительно знакомить их с новыми знаниями.
- возможность всестороннего развития ребенка, в том числе познавательных процессов, таких как внимание, память, воображение и т.д.
- удобство связи, мобильность, решение каких-то вопросов, связь с родными - контроль за детьми со стороны родителей.
- овладение новыми навыками: можно научиться фотографировать, снимать видео.
- поиск информации: чтение детской литературы, ответы на интересующие детей вопросы.

В настоящее время существует множество интерактивных развивающих игр для дошкольников.

Гаджеты не представляют опасности и способствуют развитию ребенка, если уметь грамотно ими пользоваться: выделять должное количество экранного времени в рамках нормы, разговаривать о правилах, позволяющих безопасно учиться и развлекаться в сети. Сегодня родителям нужно быть гибкими, меняться и адаптироваться под современные реалии. Баланс между реальной жизнью и экранным временем будет благотворно влиять на физическое и психическое здоровье ребенка, стимулировать интеллектуальное и творческое развитие.