**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 176 города Тюмени**

**(МАДОУ д/с № 176 города Тюмени)**

***Виртуальная гостиная***

***«Влияние гаджетов на психику и здоровье детей»***

******

Выполнила: воспитатель Рябкова И.В.

Тюмень 2022г

***Влияние гаджетов на психику и здоровье детей***

***Плюсы и минусы использования гаджетов***

Степень влияния гаджетов на детей может быть разной. Всё зависит от того, когда ребёнка познакомили с гаджетами и сколько времени он проводил за ними, как много было у него других интересных занятий.

Чем младше ребёнок, тем проще он поддаётся негативному влиянию гаджетов и тем более пагубными могут быть последствия. Вот некоторые из них:

* нарушения зрения;
* замедленное развитие речи;
* повышенная возбудимость, тревожные расстройства, неврозы и депрессивные состояния;
* проблемы с социализацией и развитием эмоционального интеллекта;
* сложности с учёбой, снижение внимания и ухудшение памяти;
* остеохондроз, сколиоз, нарушение кровообращения в шейном отделе и головные боли;
* проблемы со сном.

О пользе гаджетов для детей справедливо говорить только в старшем возрасте — когда ребёнок идёт в школу и осваивает технологии, учится работать с информацией и презентовать её другим.

Как и любой современный инструмент, технологии могут быть и полезны, и опасны для детей. Родителям важно чётко разграничивать случаи, в которых гаджеты помогут ребёнку развиваться и получать знания, а в которых — приведут к тяжело устранимой зависимости.

***Сколько времени ребёнок может пользоваться гаджетами***

Малышей до 2 лет стоит полностью оградить от гаджетов, а в возрасте 2–4 лет можно проводить за экраном до 1 ч в день

*Возрастные ограничения по использованию гаджетов:*

* до 2 лет малыш не должен иметь никаких контактов с телефонами и планшетами;
* в возрасте с 2 до 5 лет — возможен просмотр познавательных передач в течение 1 часа в день, но не перед сном;
* с 6 до 18 лет — до 2 часов в день.

По мнению врачей, вместо «экранного времени» малышам стоит чаще предлагать подвижные игры — для них это намного полезнее.

***Влияние гаджетов на развитие***

Рассмотрим, как увлечение гаджетами отражается на здоровье, обучаемости, отношениях в семье и социализации.

***Задержки в развитии органов и двигательных навыков***

***Из-за гаджетов ухудшается работа головного мозга***.

Первая и решающая стадия развития мозга заканчивается в 3 года. Если на этом этапе диапазон возможных действий человека был ограничен, то многие связи в мозгу просто не образуются и его объём остаётся на 25—30% меньшим.

Например, в лобных частях развивается дефицит нейронных связей, отвечающих за регуляцию эмоций. В результате чаще возникают вспышки гнева и неконтролируемого поведения.

***Зрение формируется неправильно****.*

Бинокулярное зрение (способность одновременно чётко видеть изображение предмета обоими глазами) и острота зрения развиваются где-то до 4 лет. А тонкая моторика, управляющая глазной мускулатурой, полностью развивается годам к девяти.

Глаз учится искать и выделять объекты. Вот только ему это делать нужно в 3D-пространстве, когда есть все три измерения и объекты трёхмерны, плюс они могут находится в движении. Ситуация, в которой глаз один раз сфокусировался на определённом расстоянии и больше не движется (как происходит во время телепросмотра), очевидно, развитию этих функций не способствует.

Наблюдали ли вы когда-нибудь картину, когда ребёнку (и даже гораздо старше 3 лет) кидают мяч, а он стоит, не двигаясь и вообще не понимает, что происходит, пока мяч в него не попадёт? Одна из причин — увлечение экранами, которые плоские. Зрительные функции не развиваются должным образом, и малыш получает неверное представление о реальности, потому что реальность на экране двухмерна.

А вот чтобы они развивались правильно, важно переключать внимание малыша с предметов, которые вблизи, на те, что далеко и наоборот. Так что вместо экранов — прогулки, где можно показать и на небо, и кошечку или машинку вдалеке, и на жука под ногами и т. д. Ну а дома можно хотя бы в окно посмотреть, а потом на то, что рядом. Это упражнение окулисты советуют для укрепления глазных мышц.

Дети, привыкшие к гаджетам, быстро устают от чтения, часто теряют строку или не могут понять смысл длинного слова. Это происходит из-за слабости глазных мышц, неспособности расширить зрачки

***Не развивается мелкая и крупная моторика***.

До четырёх лет ребёнок должен успеть освоить способность стоять прямо, ходить и координировать движения рук. Сидя за экраном, он упускает время, отведённое на это природой.

Мелкую моторику невозможно развивать тыканьем пальцем в экран телефона или планшета. Движения рук должны быть разнообразными.

***Нарушаются пищевые привычки***.

В дальнейшем это может привести к ожирению. К сожалению, нередкая картина, когда родители, лишь бы накормить ребёнка, сажают его перед телевизором или планшетом.

Срабатывает эффект собаки Павлова: человек, которого с детства пичкают манной кашей перед телевизором, очень быстро увязывает экран и привычку поглощать пищу вне зависимости от своего желания. И получаем ситуацию, когда ем, не потому, что голоден, а потому, что горит экран.

***Потеря эмоциональной связи с родителями***

Чем больше времени малыш проводит с гаджетом, тем больше он отдаляется от родителей, уходя в виртуальный мир. Шансов выстроить доверительные отношения в семье становится меньше, потому что живое общение заменяется «экранным».

Как следствие, живой авторитет в виде родителя подменяется цифровым, а ценности семьи человек принимает неохотно, потому что их тоже формирует digital-пространство. Это одно из самых печальных последствий негативного влияния гаджетов на детей.

Если родителю важно быть действительно близким для своего ребёнка, нужно уделять ему достаточно внимания с самого рождения. Общаться, играть вместе, знакомить с окружающим миром. Когда вместо этого мама и папа «занимают» малыша телевизором и планшетом, лишь бы не отвлекал от «важных дел», не стоит удивляться тому, что он предпочитает экран живому общению и отталкивает попытки наладить с ним контакт.

Малышам 1–3 лет особенно важно проводить много времени с родителями. Они могут поддержать его интерес к познанию мира, познакомить с явлениями природы и привить навыки взаимодействия с другими людьми

***Задержки в развитии речи***

Малыши учатся говорить и общаться посредством взаимодействия с другими людьми в реальной жизни. Они не смогут выражать свои мысли понятным для собеседника образом, если не будут пробовать делать это часто и получать честную обратную связь. Каждую минуту, которую ребёнок проводит за экраном, он мог бы потратить с пользой, разговаривая с родителями или другими детьми и совершенствуя навыки общения.

В ходе говорения повышается целостность белого вещества головного мозга. Белое вещество — настоящая коммуникационная сеть головного мозга, и от её состояния зависят когнитивные способности человека. Если малыш мало говорит и много времени проводит за экраном, его умение воспринимать информацию, а также языковые навыки заметно ухудшаются. И чем больше в его жизни гаджетов, тем ярче выражена эта зависимость.

***Сложности с чтением и восприятием информации***

Использование гаджетов приводит к ухудшению способности воспринимать печатный текст. Вырабатывается привычка воспринимать информацию в объёме, ограниченном экраном планшета или телефона. Так, в школе ученикам сложно удержать в голове предложение, состоящее более чем из 10 слов, и ещё сложнее понять его взаимосвязь с другими фрагментами текста.

Ребёнок читает слишком бегло, не усваивает важную информацию, не может полноценно воспринять смыслы и научиться новому. Отсюда проблемы с успеваемостью.

О таком влиянии гаджетов на детей особенно важно помнить родителям, у чьих малышей проявляются симптомы СДВГ. Для них «экранное время» должно отслеживаться и регулироваться постоянно.

***Личностные проблемы***

Влияние гаджетов на психику ребёнка негативное. У малышей, школьников и иногда даже старшеклассников при частом использовании гаджетов между реальным и воображаемым миром происходит путаница. Отсюда сложности в адаптации и депрессивные расстройства, тревожность, страхи, желание уединиться, закрыться от мира и людей.

Ребёнок становится застенчивым, отказывается от реальных занятий, а при отсутствии интернета или доступа к любимым играм начинает нервничать и даже устраивает истерики. Сильно раздражается, проявляет агрессию и гнев. И всё это проходит сразу, как только в руках появляется гаджет. Развивается зависимость, которую можно устранить только психотерапией.

***Сложности с социализацией***

Ребёнку, проводящему слишком много времени за экраном, сложнее социализироваться. Пока другие знакомятся с окружающим миром и людьми, он живёт в мире, ограниченном выдуманными персонажами с ненастоящими эмоциями и мимикой. А когда наступает время познакомиться с реальностью, сталкивается с тем, что его представления о ней ошибочны, и мир человеческих отношений сложен и многогранен.

Когда человек не может выразить себя или понять другого в реальности, ему очень сложно жить в обществе и преуспевать в деятельности. Выдуманный мир даёт трещину, а настоящий кажется непонятным и недосягаемым. Отсюда внутриличностные конфликты, разочарования, чувство, что «я чужой в этом мире», бесконечные визиты к психотерапевтам.

***Признаки зависимости от гаджетов***

Мы можем говорить о зависимости от гаджетов, если наблюдаем такие признаки:

* Малыш использует любой предлог, чтобы получить телефон или планшет. У него сильно портится настроение или начинается истерика, когда взрослый забирает их.
* После использования гаджета ему сложно переключиться на другой вид деятельности.
* Ребёнок становится раздражительным, легко возбудимым, агрессивным после взаимодействия с телефоном или планшетом.
* Без гаджета под рукой ведёт себя растерянно, грустит, не может ни на чём сконцентрировать внимание. И только с гаджетами улыбается и радуется.
* Неохотно общается с другими, не хочет выходить из дома или заниматься какой-либо деятельностью в реальном мире.

Если вы заметили у своего ребёнка хотя бы что-то из перечисленного, важно принять меры.

***Что делать, если у ребёнка зависимость***

***Показать ему, что вокруг множество интересных занятий помимо гаджетов****.*

Что малышу нравилось до знакомства с гаджетами? К чему он проявлял живой интерес? На каком занятии мог сконцентрироваться надолго? Как вы можете поспособствовать тому, чтобы любимое занятие было всегда доступно? Найдя ответы на эти вопросы, родитель найдёт и способ устранить у своего ребёнка зависимость.

***Уделять своё внимание****.*

Важно показывать, что он важен и нужен и вы хотите проводить с ним время. Родители — важные взрослые в его жизни, поэтому он будет рад отправиться с ними в путешествие или на прогулку скорее, чем с кем-нибудь ещё.

***Подавать здоровый пример****:*

Если родитель пользуется гаджетами умеренно и по делу, для малыша этого более чем достаточно, чтобы перенять правильную модель поведения.

Если взрослый чувствует, что не может справиться сам и со временем зависимость у ребёнка не уменьшается, необходимо отвести его к психологу.

***Профилактика зависимости***

Вот несколько советов, которые помогут не допустить развития зависимости от гаджетов у ребёнка:

* Ограничьте время использования гаджетов в соответствии с рекомендациями врачей и возрастными потребностями ребёнка.
* Проводите с малышом достаточно времени. И чем активнее будет ваш совместный досуг, тем лучше.
* Демонстрируйте хороший пример — не проводите сами сутки напролёт перед экраном.
* Наблюдайте за ребёнком и его точками интереса. Организуйте домашнее пространство так, чтобы малыш всегда мог заниматься любимыми делами, развивающими играми и творчеством.
* Вовлекайте его в бытовые дела, научите самостоятельно ухаживать за собой и домом, выделите зоны ответственности по силам.
* Поспособствуйте тому, чтобы малыш много двигался, и предложите развивающие игрушки по возрасту и потребностям.

Чем раньше родитель начинает всё это делать, тем менее вероятно развитие зависимости от гаджетов у детей.

***Выводы***

1. До 2 лет в жизни малыша не должно быть ни гаджетов, ни телевизора. После этого возраста родителю также стоит ограничивать время, проводимое ребёнком за экраном.
2. Влияние гаджетов на здоровье малышей 1–3 лет негативно: использование телефонов, планшетов может привести к задержкам развития.
3. Чтобы не допустить зависимости от гаджетов, важно показать ребёнку, что окружающий мир интересен, и познакомить его с различными явлениями. Предложить занятия по потребностям, много говорить с ним и обустроить домашнее пространство так, чтобы малыш мог в нём многое делать сам.

