

## Плюсы и минусы использования гаджетов

### Плюсы использования гаджетов:

1. Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях. Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках.
2. Развитие познавательных процессов и получение новых знаний. Некоторые компьютерные игры и приложения - развитие внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать. Так же существуют познавательные мультимедиа.

### Минусы использования гаджетов:

1. «Однобокость» развивающего эффекта. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения - обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча.
2. Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие. В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Второй аспект - дети, проводящие много времени за играми и мультимедиами, гораздо меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма. Третий - за компьютером/ планшетом/ноутбуком сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.
3. Снижение творческой активности
4. Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство.

Возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. *Французские авторы Кристина Керделлан и Габриэль Грезийон в книге «Дети процессора. Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых» отмечают, что электронные игрушки способствуют появлению поколения детей, которые учатся стрелять раньше, чем говорить.*

### Нарушения развития речи

У человека с рождения органы артикуляции готовы к произношению звуков. Но для развития речи (устной, а затем и письменной) необходимо время и определенные условия. Первые три года жизни ребенка очень важны для развития связной речи. Только желание малыша узнать мир взрослых, быть услышанным и понятым, побуждает его говорить. А взрослые должны эмоционально реагировать на попытки ребенка общаться, проговаривать ему все происходящее вокруг, петь с ним песенки, заучивать стишки. Раннее знакомство с гаджетами тормозит развитие речи и усугубляет коммуникативные проблемы.

### Трудности в обучении чтению и восприятию информации

Многие современные дети, использующие гаджеты с раннего возраста, имеют сложности в удержании в памяти предыдущей фразы при прослушивании текста, связывании слов в предложения, понимания смысла рассказа. Отсюда и дальнейшие проблемы с чтением. Они понимают отдельные слова и короткие предложения, но суть текста от них ускользает, поэтому читать становится скучно и неинтересно.

Частые экранные игры вызывают неправильную работу глазных мышц. Глаза привыкают следить за яркими перемещающимися объектами, а фокусировать взгляд на том, что не движется, очень трудно. Отсюда и проблемы с прослеживанием строки в направлении слева направо и возвратом на новую строку.

## **Влияние на психику ребенка**

В детстве закладываются основы и происходит наиболее быстрое развитие психики человека. Гаджеты способствуют интеллектуальному развитию, но негативно влияют на развитие мышления и восприятия. Яркие картинки вызывают у ребенка сильные эмоции, зрение и слух его перенасыщаются, а в тактильных и осязательных ощущениях испытывается дефицит. Воображение и фантазия ребенка также не развиваются, поскольку ему предоставляются уже готовые формы.

Современные мультфильмы и игры создаются таким образом, чтобы ребенок сразу и без усилий получал удовольствие и положительные эмоции. В реальном же мире для этого нужно приложить много труда. Понять, какая игрушка нравится, придумать, как с ней поиграть, пригласить кого-то поиграть с тобой - все это достаточно сложно. А нажав на кнопку, можно получить удовольствие сразу же. У ребенка все слабее становятся стимулы для взаимодействия с реальным миром.

У детей, предпочитающих играть в «стрелялки» искажается восприятие мира. Ребенок не в состоянии отделить игру от реальности. Поэтому все трюки компьютерных героев, их способность к восстановлению он считает правдой. А также перенимает модель поведения, в которой не несет ответственность за совершенные плохие поступки.

Кроме того, игры не учат прилагать усилия и целенаправленно трудиться для достижения результата. При столкновении с проблемами в реальной жизни дети, чрезмерно увлеченные гаджетами, склонны к стрессам, истерикам, депрессиям.

## **Влияние на социализацию**

Как уже было сказано, ребенку для формирования навыков коммуникации нужно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, играть в ролевые игры. Проводя много времени за гаджетами, дети не имеют возможности и желания совершенствовать эти умения. Поэтому их социализация страдает.

Опасно это и для подростков, которые соцсетями заменяют живое общение и выпадают из реальной жизни. Негативную роль играет и фактор анонимности. В Интернете легко жить двойной и даже тройной жизнью. Это создает препятствия формированию личности, идентичности, пониманию себя.

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

Доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ Александр Веракса отмечает, что дошкольники, использующие гаджеты не более часа, успешнее в своем речевом, эмоциональном развитии, чем сверстники, которые проводят времени существенно больше.

- детям до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты;
- детям 3-4 лет — 30-40 минут в день (каждые 10-15 минут нужно делать перерыв)
- детям 5-7 лет — 1 час в день (каждые 15-20 минут нужно делать перерыв).

1. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства. У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много: рисование, конструирование, лепка, путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

2. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ним свои и его чувства.

3. Повышайте самооценку ребёнка. Поощряйте и хвалите детей. Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.

4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.
5. Личный пример.
6. Набраться терпения для того, чтобы противостоять манипуляциям.
7. Интересуйтесь, чем занимаются ваши дети за компьютером. Будьте рядом, будьте вместе с ребенком. Обсуждайте игры, в которые любит играть ребенок. Учите ребенка рассматривать игры, приложения для гаджетов и интернет как средство приобретения новых знаний, навыков, для развития мышления, восприятия, воображения, получения полезной информации.
8. За пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.
9. А можно просто, незаметно убирать планшет с поля видимости. Как говорится с глаз долой из сердца вон!
10. Прямой и категорический запрет – самое простое и самое безрезультатное решение, приводящее к конфликту между ребенком и родителем и усугублению проблемы. Разумный подход – это научить ребенка правильно относиться к компьютеру и интернету, позволить ребенку пользоваться компьютером, но под родительским контролем и с ограничением времени.