

Что делать, если у
ребёнка зависимость от
гаджетов?



В наше время трудно представить жизнь без гаджетов, настолько плотно они вошли в повседневные дела. Кажется, что без этих вездесущих помощников уже и не обойтись. Иногда детям дают их с самого раннего возраста. Однако, как и другие технические новшества, смартфоны и планшеты могут нанести вред здоровью и психике ребёнка, если неправильно ими пользоваться.

Попробуем разобраться, чем же вредны и полезны детям гаджеты и как избавиться от зависимости, если она возникла.

Влияние на здоровье

При чрезмерном увлечении гаджетами у детей появляются сложности с координацией действий руками. Плохо развивается и мелкая моторика – ведь ребёнку намного полезнее играть с разными наощупь, по форме и величине предметами, чем водить по столу мышкой или пальцами по гладкому экрану. Так ребёнок недостаточно получает разнообразные сенсорные ощущения. Работа с небольшим экраном смартфона в состоянии развить близорукость, а при долгом сидении в статичной позе страдают осанка и позвоночник. Известны также данные о негативном воздействии электромагнитного излучения на нервную систему у детей.

Влияние на отношения с родителями

Родители решают давать гаджеты совсем маленьким детям по многим причинам: для переключения внимания, при капризах, для развития, когда нужно освободить себе лишнее время. Однако в возрасте от 0 до 2 лет делать это нельзя. В этом возрасте у ребёнка активно формируется эмоциональная привязанность к близким людям. И замена мамы или папы таким привлекательным устройством, как гаджет, способна нарушить эту связь.

С 2 до 7 лет ведущей деятельностью для ребёнка являются игры, в том числе ролевые, в которых он подражает взрослым, а также учится анализировать свои поступки. Этот период имеет огромное значение для развития малыша и требует высокого творческого уровня, умения договориться и сотрудничать, это период бурного развития интеллекта. В свою очередь электронные развлечения предполагают только повтор заданных действий для достижения результата. Также подобные игры как правило проходят без вовлечённости взрослого, что не способствует формированию правильной связи между детьми и родителями.

Влияние на развитие речи

Для развития устной и письменной речи необходимы время и определённые условия. Желание ребёнка, чтобы взрослый его понял, мотивирует его говорить. А взрослые в свою очередь, стимулируют развитие речи ребёнка, общаясь с ним, проговаривая то, что происходит вокруг, напевая песни и т.д.

Время, проведённое с родителями, необходимо для развития речи ребёнка, а вот раннее “общение” с гаджетами напротив, задерживает развитие речи и снижает коммуникативные навыки ребёнка.

Трудности в обучении чтению

Привыкая к ярким движущимся объектам, дети испытывают сложности с фокусировкой взгляда на неподвижных строчках. Возникают всевозможные проблемы с отслеживанием строки слева направо. Также детям с ранним использованием гаджетов гораздо сложнее удержать в памяти предыдущие фразы, когда они слушают текст, и соответственно понимать смысл рассказа. Собственно говоря, поэтому читать им может быть скучно, а сам процесс отнимает много сил.

Гаджеты и развитие психики

С одной стороны, используя гаджет, ребёнок может получить много информации за короткое время. С другой стороны, развитие восприятия и мышления при этом страдает. Яркие картинки и звуки вызывают сильные эмоции и перенасыщают зрение и слух, а вот в тактильных и осязательных ощущениях ребёнок испытывает дефицит. Воображение, творческое мышление не развиваются, так как ребёнок имеет дело с готовыми формами.

Новые игры и мультфильмы созданы таким образом, чтобы ребёнок быстро получал приятные эмоции. В обычном мире для этого нужно приложить усилия. Выбрать игрушку, придумать игру с ней, предложить кому-то играть вместе – всё это несколько разных действий, и сделать их сложно. А при нажатии на кнопку удовольствие можно получить моментально. Всё меньше стимулов остаётся ребёнку для взаимодействия с реальным миром.

Игры редко учат справляться с реальными сложностями и при их возникновении дети, увлечённые гаджетами, склонны к истерикам, легче поддаются стрессу и даже страдают депрессией. Восприятие мира может становиться искажённым – например смерть не кажется настоящей – ведь в игре герои оживают, ребёнок копирует модель поведения, в которой он не несёт ответственности за плохие поступки, как и герои “стрелялок”.

Социализация

Для формирования навыков коммуникации ребёнку обязательно нужно играть с другими детьми в ролевые игры, взаимодействовать со взрослыми. Проводя своё время за гаджетами, дети теряют возможность и мотивацию совершенствовать эти умения. Для подростков также опасно заменять соцсетями живое общение. В интернете можно жить двойной и тройной жизнью и это препятствует важнейшей задаче данного возраста – пониманию собственной личности и формированию идентичности.

Сколько времени в день ребёнку можно пользоваться гаджетами?

По рекомендациям педиатров и неврологов, дневные нормы у детей следующие:

- от 0 до 2 лет – нельзя давать в руки гаджеты или включать мультфильмы
- 3-4 года – до 30-40 минут в день
- 5-6 лет – до 1 часа в день
- 7-9 лет – 1.5 часа в день
- 10-13 лет – 2 часа в день
- дети 14-16 лет – до 3 часов в день

Признаки зависимости от гаджетов:

- Ребёнок теряет интерес к реальной жизни, не хочет гулять, играть, рисовать, читать. По сравнению с виртуальным миром другие занятия кажутся скучными.
- Ребёнок не задаёт вопросы, не интересуется ничем, кроме гаджетов. Оживляется при разговоре об играх или о мультфильмах.
- Не знает, чем себя занять в отсутствие гаджета, беспокоится, раздражается.
- Неконтролируемое проявление эмоций – агрессии, истерики при попытках ограничить время или забрать гаджет.
- Потеря чувства времени и меры, не соблюдает условия, старается быть в сети как можно дольше.
- Скрывает, что играет. Может вставать ночью, а в школе чувствует себя сонным, не включается в процесс обучения, успеваемость падает. Все желания направлены на то, чтобы заняться гаджетом.

Как справиться с зависимостью?

Конечно, просто забрать у ребёнка гаджет – не лучший вариант, особенно если ребёнок уже школьник, или если взрослые члены семьи будут продолжать им пользоваться. Нужно настроиться на терпеливый и комплексный подход, при этом родители должны проявить упорство и не отклоняться от выбранной стратегии. Ниже несколько способов, как можно решить проблему зависимости от гаджетов, нужно принять во внимание, что необходимо использовать одновременно несколько из них. Можно подбирать те, что больше подходят к вашей ситуации.

1. Менять собственное поведение родителей и подавать пример:

Позитивное общение с ребёнком без гаджетов хотя бы по 1 часу в будни и по возможности больше времени в выходные. Проведение совместных дел и мероприятий, интересных и родителям и ребёнку.

2. Менять поведение ребёнка:

Необходимо наладить режим дня, предложить интересные хобби или занятия в кружках, общение со сверстниками, творчество и новые проекты. Создать правила пользования гаджетами, например для школьника это может быть 15-30 минут до школы и с 18:00 до 19:00 после выполнения уроков. Обязательное выполнение ребёнка домашних обязанностей (отлично, если совместно с родителями!)

3. Укреплять отношения: важно поддерживать тёплые и доверительные отношения с ребёнком в семье, обязательно использовать совместные позитивные занятия, поддерживать и хвалить ребёнка за его усилия.

4. Изменить отношение ребёнка к родителям:

Родители не обязаны предоставлять гаджет и интернет по закону. У каждого члена семьи есть свои права и обязанности.

5. Интересоваться, чем конкретно занят ребёнок в гаджете. Какие потребности он там удовлетворяет, что ему интересно? Поискать, как можно удовлетворить эти потребности и интересы в реальном мире. Помните, что уважение к интересам ребёнка укрепляет родительский авторитет!

6. Показать примеры зависимости от гаджетов и обсудить последствия. Вместе сделать доклад об этом для классного часа или урока ОБЖ.

7. Родительский контроль – убрать на определённые часы интернет или гаджеты дома.

8. Каникулы в детском лагере без смартфонов.

Положительные стороны гаджетов для детей

Человеку в современном мире необходимо пользоваться ПК, ориентироваться в сети. Существуют качественные приложения и игры, которые позволяют детям развивать логику и память, изучать иностранные языки и получать другие знания. Увлечение детей играми иногда помогает войти в профессию, связанную с IT-технологиями. Образование онлайн очень удобно и открывает много обширных возможностей.

Важно с самого начала не пускать процесс знакомства с гаджетами на самотёк, а правильно сориентировать ребёнка. Не обязательно и не нужно совсем запрещать гаджеты. Необходимо уделять внимание ребёнку, сообщать ему значение таких ценностей, как семья, дружба, развитие, общение, творчество. Учить воспринимать гаджеты лишь как инструменты, тогда и сложностей с ними будет возникать намного меньше.