



Муниципальное бюджетное дошкольное  
Образовательное учреждение «Детский сад №12  
«Буратино» общеразвивающего вида

г. Нурлат Республика Татарстан

**Консультационный центр «Первые шаги»**



**Коррекционное занятие для детей и родителей**

**«Дошкольник и современные гаджеты их влияние  
на нервную систему ребенка»**

**Консультант КЦ, педагог-психолог  
Иванова Виктория Александровна**

2021 г.

## Коррекционное занятие «Дошкольник и современные гаджеты их влияние на нервную систему ребенка»

Первые годы **жизни** являются самыми важными для малыша. В этом возрасте закладываются основные свойства его личности, фундамент здоровья и характер. Малыш познаёт мир через органы чувств. Соответственно, все игры и занятия должны быть ориентированы на развитие слуха, зрения, обоняния, осязания.

Специалисты не рекомендуют давать планшеты и смартфоны до достижения крохой двух лет, так как в раннем возрасте наиболее заметно отрицательное **влияние гаджетов на развитие ребенка**. В самом начале общего время, проведённое перед экраном, следует ограничить часом. Предпочтение стоит отдавать не развлекательному, а обучающему контенту.

Если с обычными игрушками, малыша можно оставить *«один на один»*, то со смартфонами и планшетами делать так не стоит. У ребёнка может сформироваться зависимость, а вы потеряете контакт с ним.

### Полезные гаджеты

При разумном подходе использование **гаджетов** детьми не должно стать большой проблемой. Образовательные программы, ограничение по времени и родительское участие превратят любой девайс из врага, с которым следует бороться, в помощника.

Кроме привычных планшетов и смартфонов, на рынке существует огромное количество **гаджетов**, которые не оказывают отрицательное **влияние**, но при этом значительно упрощают **жизнь мамам и папам**. Вот несколько примеров:

- Умные игрушки. Они поют, рассказывают стихи, сказки, обучают и помогают заснуть.
- VR-очки. Облегчают процесс обучения детишек постарше.
- «Умные» часы. Вы всегда сможете позвонить ребёнку или узнать его координаты, а он послать вам сигнал в случае опасности.
- Маячок для поиска вещей. Девайс для рассеянных людей.

Детям постарше можно приобрести электронную книгу. Она не **влияет на зрение**, а её объём памяти позволяет хранить огромное количество различной литературы.

### Гаджеты и физическое здоровье

В очень раннем возрасте **влияние гаджетов** на здоровье детей является исключительно отрицательным, а польза – сомнительной. Малыш, проводящий время с планшетом, мало двигается. Как следствие, начинает немного отставать в развитии. В более старшем возрасте у него появляются проблемы, связанные с обучением.

При неограниченном длительном использовании смартфонов и подобных им устройств формирование мышц, отвечающих за работу рук и пальцев, может пойти неправильно. Для того, чтобы избежать подобного развития ситуации, купите ребёнку альбом и набор фломастеров. Рисование не только развивает мелкую моторику, но и оказывает позитивное воздействие на становление гармоничной личности.

Также у ребятшек, постоянно проводящих время за цифровыми устройствами, часто наблюдается нарушение координации между мозгом и руками. Предотвратить неприятные последствия достаточно просто, необходимо чаще играть с детьми в мяч.

Кроме того, длительное пребывание перед экраном отрицательно сказывается на глазах. Отсутствие двигательной активности **влияет на вес**, позвоночник, мышцы в целом.

### Воздействие на психику

Бесконтрольное использование электронных устройств оказывает значительное **влияние на психику детей**, особенно дошкольников. Мышление и восприятие мира начинают меняться. Слух и зрение становятся основными каналами восприятия.

Нельзя однозначно сказать, что **влияние гаджетов на психику ребенка** имеет исключительно отрицательный характер. Учёные совсем недавно начали проводить исследования на эту тему. Однако с уверенностью можно утверждать, что преобладание информации одного типа не может сказываться положительно.

Другой проблемой является постепенная утрата способности фантазировать, так как в большинстве своём технологии предлагают либо уже готовое решение, либо подталкивают к какому-то определённому. Ребёнок лишается возможности творить, создавать что-то новое, необычное.

Дети, чьё свободное время занято преимущественно планшетом или компьютером, зачастую некоторым образом теряют связь с внешним миром. Виртуальная реальность выступает в роли посредника между ребёнком и миром вне экрана.

### Мир реальный и виртуальный

Отрицательное **влияние гаджетов** на детей особенно заметно на примере компьютерных игр. Отсутствие контроля со стороны родителей приводит к тому, что виртуальный мир становится важнее реального. Из-за этого у ребёнка могут возникнуть серьёзные проблемы:

- Притупление чувства самосохранения;
- Отсутствие умения мирного разрешения конфликтов;

- Проявление излишней жестокости;
- Неспособность к длительным нагрузкам.

Дети, живущие в виртуальном мире, постепенно утрачивают способность отличать правду от вымысла. Они руководствуются моралью выдуманных героев, перенимают навыки компьютерных персонажей и их модель поведения.

Чрезмерное использование любых **гаджетов** ведёт к формированию зависимости. Маленькие дети устраивают истерики, а подростки начинают вести себя агрессивно, бунтуют или впадают в депрессию.

### Игромания, интернет-зависимость и номофобия

Больше всего развитию различных форм привыкания к использованию электронных устройств подвержены маленькие детки. Это может быть игромания или интернет-зависимость. В частности, часто родители жалуются на то, что их детки смотрят слишком много видеороликов. Виновниками появления зависимости, как правило, являются мама и папа, у которых когда-то не хватило времени на малыша.

Определить страдает ли подросток игроманией сложнее. Однако существует несколько характерных признаков:

- Круг интересов ограничивается исключительно компьютерными играми;
- Игровой процесс занимает всё свободное время;
- Обычные потребности отходят на второй план;
- Резкая смена поведения;
- Повышенная возбудимость, агрессия;
- Перепады настроения;
- Нежелание контактировать с *«внешним миром»*.
- Нарушение режима сна и бодрствования.

Другой существенной проблемой является интернет-зависимость. Основным признаком её появления является смена поведения, невозможность отказаться от выхода в интернет, бессмысленный серфинг по сайтам.

Относительно недавно был обнаружен ещё один вид зависимости - *«номофобия»*, боязнь остаться без смартфона. Часто она *«идёт в комплекте»* с интернет-зависимостью.

### Профилактика привыкания

Самый лучший способ предотвратить зависимость детей от **гаджетов** – контролировать использование устройств с раннего детства, интересоваться их **жизнью**, проводить больше времени с ними.

В раннем детстве необходимо отдавать предпочтение традиционным формам обучения. Не стоит заменять рисование карандашами или лепку на супермодное приложение в планшете. Но и отказываться от **гаджетов всё же не нужно**. Учить буквы и цифры удобно при помощи специальных программ. А ещё можно вместе посмотреть обучающий ролик на YouTube.

Не вручайте ребёнку электронное устройство без надобности. Старайтесь отвлечь его не **гаджетом**, а делом. Не вознаграждайте компьютерной игрой или возможностью *«посидеть в интернете»*.

Запишите ребёнка в спортивную секцию или кружок. При их выборе руководствуйте интересами самого малыша. Поощряйте его общение со сверстниками. Хвалите за успехи и старайтесь особо не ругать за промахи: люди с высокой самооценкой реже страдают от зависимостей.

### Советы специалистов

Как отвлечь **ребенка от гаджетов** может посоветовать профессиональный психолог. Если зависимость ещё не сформировалась, можно использовать описанные выше способы: увлечь интересным делом, разнообразить досуг и увеличить число контактов со сверстниками.

На самом деле реальные случаи зависимости встречаются не так часто. Однако помочь сможет исключительно специалист. Главная задача родителя – привести ребёнка на приём и соблюдать рекомендации врача. Лечение подобных заболеваний занимаются наркологические службы.

Первый шаг на пути к исцелению – налаживание контакта. В мягкой форме постарайтесь объяснить подростку, что его увлечение компьютерными играми является болезненным. Ни в коем случае не упрекайте, не давите на него. Помните, ваш ребёнок болен.

Крайне важно научить зависимых детей заниматься чем-то отличным от его обычного досуга. Это работа для специалиста в области психологии. Он поможет подростку разобраться в себе и определить круг интересов.

### **Влияние** на умственное развитие

Почему же возникает зависимость? Мозг человека очень пластичен, особенно в детстве и юности. Под воздействием внешних факторов он способен меняться и во взрослом возрасте. Чрезмерное использование цифровых устройств снижает способность к обучению, усвоению новой информации и глубинному анализу.

Согласно исследованиям зарубежных учёных, **влияние гаджетов на мозг ребенка** является более существенным. У малышей снижаются когнитивные функции. Они хуже справляются с задачами. Было установлено, что дети 2 и

3 лет, проводящие много времени перед экраном, в три года и пять лет показывают низкие результаты по тестам развития.

Способности к восприятию и анализу информации **гаджеты не улучшают**. Наоборот, обучающиеся традиционным способом детишки часто показывают более высокий уровень развития по сравнению со сверстниками, проводящими большую часть времени с различными девайсами.

Другие данные указывают на то, что мозг детей, которые пользуются электронными устройствами два часа в день и соблюдают режим дня, лучше функционирует. В иных работах отмечается, что на умственное развитие подростков **гаджеты такого влияния не оказывают**. Однако уменьшение проведённого за компьютером времени положительно сказывается на учёбе в школе.