



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №12 «Аленушка» поселка Псебай  
муниципального образования Мостовский район



## Консультация для родителей

*"Влияние гаджетов на когнитивное развитие дошкольников"*

Педагог-психолог  
Е.В. Чибирева

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ»



Современный мир практически невозможно представить без всевозможных **гаджетов**: компьютеров, мобильных телефонов, планшетов. Наблюдая за увлеченными «продвинутыми штучками» взрослыми, дети, со своей наивностью и любознательностью, на уровне подсознания начинают воспринимать эту технику, как обязательный аспект бытия. Но чем может обернуться влияние современных гаджетов на ребенка? Давайте же попробуем более детально рассмотреть проблему **влияния электронных устройств на**



**дети и гаджеты**

пространство???

**психику ребенка**: можно ли допускать детей к мобильным электронным устройствам, с какого возраста, с какой периодичностью, а также действительно ли общение с гаджетами наносит вред малышу, и как избежать **детской зависимости** от современных гаджетов, так плотно заполнивших наше жизненное

### **УЧЕННЫЕ О ВЛИЯНИИ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХИКУ ДЕТЕЙ....**

Продолжительное пребывание в гаджетах с раннего возраста необратимо **истончает кору мозга и замедляет умственное развитие**. Это подтверждают исследования американских, канадских, российских и корейских ученых:

\* ученые из Национального института здравоохранения США выяснили, что у детей, которые часто и долго используют гаджеты, **навсегда меняется структура мозга**. На протяжении десяти лет они следили за 11 000 детей, сканирование мозга показало, что мозговые структуры необратимо меняются, а его кора становится тоньше;

\* к неутешительным выводам пришли и ученые из Канады: они наблюдали за 2 500 малышей двух-пяти лет (дети проводили за гаджетами свыше 17 часов в неделю), в итоге у таких деток **умственные способности развивались медленнее**, чем у ровесников, которые не были так увлечены мобильными устройствами;

\* корейские ученые выяснили, что дети, зависимые от гаджетов, чаще испытывают тревогу, депрессию и другие психические расстройства: хуже спят, сильнее подвержены стрессу и даже набирают лишний вес;



- о негативном влиянии гаджетов на умственное развитие говорят и российские ученые: эксперт по психодиагностике детей Жанна Сафиуллина заметила **появления страхов и фобий, смещения реальности и ухудшения успеваемости** детей, при чрезмерном увлечении смартфонами и компьютерами.

Кроме того, исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных электронных гаджетов оказывает **негативное влияние на центральную нервную систему**. Причем наиболее подвержен этому влиянию именно детский организм. Качественный анализ групп детей, участвовавших в исследованиях, показал, что если они регулярно используют планшеты и смартфоны, то отличаются **рассеянным вниманием и снижением коэффициента уровня интеллекта**.

Российские санитарно-эпидемиологические нормы (СанПин) настоятельно не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты.

## **ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ДЕТЕЙ**

Целые научно-исследовательские институты, психологи и педагоги стараются выявить неблагоприятные последствия детских увлечений гаджетами. В ходе изучения вопроса, ученые составили список с основными побочными явлениями:

\* довольно **сильные нервные расстройства**: могут сопровождаться **нервными тиками, нарушением речи, заиканием и «проглатыванием слов»**;

\* нарушение **психики в целом**: как правило, это **агрессия во всех ее проявлениях** - она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка **гаджет**, а может и в любых других обстоятельствах; бывает, для того, чтобы сорваться, малышу достаточно просто сделать что-то не так, как он задумал; бывает, что дети пытаются физически напасть на **родителей (с кулаками или предметами)**;

\* из-за **нарушений психики** пропадает нормальный сон: частые кошмары, бессонница, **«разбитое» состояние по утрам** – первый **признак зависимости**;

\* **сбивается процесс приема пищи**: это случается в том случае, когда ваше чадо привыкло питаться с постоянно



включенным планшетом (компьютером, телефоном, по которому идет что-то интересное. Конечно, современным мамам так проще накормить ребенка, но именно в такой момент дети не чувствуют вкуса пищи. Они даже не до конца понимают чувство голода или сытости;

\* **появление стойкой зависимости:** это с родни наркомании и алкоголизму: родителям достаточно несколько раз оставить ребенка с планшетом или компьютером на неограниченное время, и возникает замкнутый круг - ребенок все чаще просит устройство, а взрослые все чаще получают свободное время (*пока их чадо занято*);



\* **неполное освоение информации:** да, гаджеты помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия - ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться, развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому **ребёнок** не может полностью изучить тот или иной предмет;

\* **понижение творческой активности:** ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими руками; в реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании приложений, а зависимость от гаджетов лишает их этой возможности;

\* психика детей подстраивается под технические приспособления: в результате **меняются мышление и восприятие ребенка** - яркие зрительные образы вызывают сильные эмоции, но оставляют равнодушным мышление ребенка, в результате главными каналами восприятия у него становятся зрение и слух;

\* **ребенок не может справиться с переизбытком информации** получаемой с помощью современных технических устройств, что приводит к **нарушениям эмоционально-волевой сфере**, дети становятся эмоционально неуравновешенными, неспособны контролировать свои действия, также у них может появляться ощущение плохого самочувствия, подверженность стрессам;



\* **уход в виртуальное пространство:** безусловно, не каждый ребенок заменяет реальный мир компьютерной игрой, и все же, некоторые дети впадают в серьезную зависимость от **гаджетов**, сосредотачивая все свои интересы на виртуальном мире: страдает не только общение с ровесниками, но и **взаимоотношения с родителями**;

\* у детей, много и часто играющих в «стрелялки», **искажается мировосприятие:** ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным

героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – **чувство самосохранения притупляется**, и вот уже на улице ему кажется, что



он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк; ребенок начинает считать, что **решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма**, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать; за самые жестокие поступки и убийства герои

компьютерных игр не несут ответственности – **эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир**: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет! И если герой игры прыгает с высоты, не разбиваясь, или погибает и воскресает, имея в запасе несколько жизней, ребенок может попробовать повторить это в реальности, поставив себя на место неуязвимого героя (уже известны случаи, когда компьютерная игра приводила в итоге к **детскому «неосознанному» суициду**). При этом не стоит думать, что уж ваш-то ребенок, не играющий в кровопролитные игры, а увлеченная, скажем, «Веселой фермой» или «Салоном красоты», в полной психологической безопасности - еще один аспект негативного влияния компьютерных игр на детей – игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата. Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему – и вот ты писаная красавица, твой компьютерный питомец накормлен и счастлив, ферма процветает.

Эту неправильную модель поведения они переносят потом и на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось. Такие игры вызывают зависимость у ребёнка.

Помимо вреда от непосредственного излучения существуют и **дополнительные факторы вреда здоровью** от активного применения планшетов и других подобных устройств:

\* негативное воздействие на физическое развитие и здоровье. Этот аспект **влияния гаджетов** на детей стоит рассмотреть подробнее. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать:

1. **зрение** – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку;
2. **осанка** – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;
3. **головной мозг** – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает,

в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

4. для детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются **проблемы с координацией** действий между командами головного мозга и движениями рук. В исследуемых группах детей наблюдались случаи, когда такие ребята не могли даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ ДЕТЬМИ?

*Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное влияние электронных устройств, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил:*

\* зависимость от **гаджетов может развиваться**, если **родители** начнут подменять реальное взаимодействие с малышом различными электронными устройствами: не используйте компьютер, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой (лучший выход – привлекать детей в этот процесс);

\* необходимо закрепить в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой нужно **только с разрешения родителей**, будь то телевизор, компьютер или планшет - это должно стать правилом, которое не обсуждается.

\* в любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом, нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. На основании того, сколько лет чаду, можно определить допустимую норму пребывания перед монитором:

*- детям от 1 года до 5 лет находиться у компьютера педиатры вообще не рекомендуют;*

*- в возрасте от 5 до 7 лет безопасными считаются игры на компьютере или планшете в течение 10 минут (максимум 20 на протяжении 24 часов);*

*- ученикам 1, 2, 3, 4 и 5 классов разрешается без перерыва сидеть с гаджетами 10-15 мин. в день;*

*- с 10 лет ребенок может допускаться к девайсам на 20 минут без перерыва максимум трижды на протяжении дня.*

Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам.

\* если ребенок мало интересуется чем-то, кроме компьютера, не переставайте предлагать ему новые и новые совместные игры и развлечения, рано или поздно вы подберете ему игру по вкусу;

\* дети во всем берут **пример с родителей**, поэтому, чтобы заинтересовать ребенка полезной игрой, нужно **играть в нее вместе** с ним. Кроме того, не стоит на глазах у малыша играть в игры, увлечение которыми не принесет ему никакой пользы.

\* четко отслеживайте информационное поле своего ребенка при взаимодействии с гаджетами (мультфильмы, игры, контент и т.п.) информация, предназначенная для более взрослых людей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву, психозу, нарушениям поведения;

\* не следует давать малышам **гаджеты перед засыпанием**: от мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе.

\* несмотря на все плюсы **гаджетов**, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и малышей раннего возраста. Полноценное развитие возможно и без всех этих *«чудес техники»*, но если вы все-таки хотите порадовать свое чадо, то следуйте принципу – техника для ребенка должна соответствовать его возрасту: детям до шести лет лучше приобретать детские планшеты, которые предназначены именно для этого возрастного периода. В этом случае вы будете уверены, что **гаджет полезен для ребенка**, да и контролировать увлеченного его вам станет намного проще.

### ПОДЫТОЖИМ СКАЗАННОЕ...

Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Поэтому, все же не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники. Необходимо, всего лишь, **грамотно и серьезно** относиться к этому процессу: не стоит использовать гаджеты для компенсации нехватки родительского внимания; необходимо следить за временем, которое ваш **ребёнок** проводит за планшетом или смартфоном, и самим реже пользоваться телефоном при малыше: *«Помните, что вы – главный пример для своих детей»*; не забывайте, что реальное общение с ребенком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными устройствами; обращайте внимание на изменения в поведении вашего чада: однозначно стоит обратить внимание на такие признаки: ваш ребенок, регулярно играющий в гаджет, стал раздражительным, нервным, плохо управляемым, у него появились истерики, которых раньше не было, приступы агрессии по пустяковым поводам, энурез...(так психика ребенка может компенсировать нагрузку, которую она получает в процессе использования мобильных устройств, напряжение и волнение, в котором находится ребенок, играющий, например, в «стрелялку», неожиданные повороты сюжета, сильное возбуждение не могут исчезнуть бесследно и проявляются потом вот в таких

неожиданных для родителей изменениях поведения). Если вы стали наблюдать в поведении своего ребенка подобные признаки, сократите или исключите его «общение» с гаджетами, т.к. это является первыми сигналами о формировании компьютерной зависимости, и избавиться от такой зависимости, порой, тяжелее, чем избавиться от алкоголизма.

*Выполняйте эти несложные рекомендации, и сможете снизить вред смартфонов и другой техники для своего малыша.*

**ВАЖНО! МЫ** – родители, имеем все средства и возможности, для того чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка! Ничего нового тут придумывать не нужно – *интересуйтесь своим ребенком больше, проводите с ним время, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.*



**Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка  
вместо Вас!!!!**