



Дети и гаджеты

Мир новых технологий



Плюсы гаджетов

- ✓ Мгновенный доступ к информации
- ✓ Edutainment (Education + Entertainment)
- ✓ Развлечение (особенно в минуты ожидания)

Минусы гаджетов

Физический уровень:

- ✓ Зрение
- ✓ Оцепенение глаз (Передается всему телу)
- ✓ Крайне низкий уровень метаболизма
- ✓ Двигательный застой

Ментальный уровень:

- ✓ Перенимается стереотипное поведение
- ✓ Страдает развитие речи
- ✓ Страдает развитие образного мышление
- ✓ Уменьшается интерес к игре и к учебе
- ✓ Вызывает привыкание и зависимость

Минусы гаджетов

Эмоциональный уровень:

- ✓ Неумение заполнить время (скука)
- ✓ Страдают навыки живого общения

Духовный уровень:

- ✓ За качеством информации надо внимательно следить (особенно до 5-6 лет)

Вывод:

**Родительский контроль необходим ребенку
вплоть до позднего подросткового возраста
(16-18 лет).**

Возрастные нормы:

- ✓ До 3 лет: нет потребности в экранном времени
- ✓ *(Нет восприятия сюжета, Познание мира происходит только через все органы чувств!)*
- ✓ 3-5 лет: просмотр добрых гармоничных мультфильмов, 10-20 минут в день
- ✓ 5-7 лет: просмотр мультфильмов, детских фильмов, первое знакомство
- ✓ С компьютером, познавательные игры, 20-30 минут в день, в выходные возможен просмотр полнометражного фильма
- ✓ 7-10 лет: просмотр детских фильмов, общение и игры на компьютере, познавательные игры, 30-40 минут в день, в выходные 60-90 минут в день
- ✓ 10-13 лет: возможен свой телефон, если в этом есть необходимость, но даже гаджет ребенка должен находиться под родительским контролем, 40-60 минут в день, в выходные 60-90 минут в день.
- ✓ 13-18 лет: свой телефон, но гаджет ребенка по прежнему находиться под родительским контролем, 60-90 минут в день, в выходные 1,5-2 часа в день.

Стадии зависимости:

Дети до 7 лет

✓ Стадия легкой увлеченности

(Мультки интересны, но ребенок может легко от них оторваться)

✓ Стадия серьезной увлеченности

(Возникает потребность в экранном времени, ребенок смотрит мультки систематически, все чаще слышны просьбы включить мультки, слезы и истерики, если мультки выключают)

✓ Стадия зависимости

(Сильная потребность в экранном времени, ребенок перестает играть, нет интереса к творчеству, предпочитает просмотр мультков общению с родителями)

Стадии зависимости:

Дети старше 7 лет

✓ Стадия легкой увлеченности

(Игры вызывают интерес и увлеченность, но ребенок может легко переключиться на другую деятельность)

✓ Стадия серьезной увлеченности

(Возникает потребность в играх, у ребенка портится настроение, если у него нет доступа к гаджетам, заменяет реальное общение виртуальным)

✓ Стадия зависимости

(Ребенок перестает интересоваться реальной жизнью, теряет навыки общения, становится агрессивным, не может контролировать свое поведение, пропадают другие интересы, нарушение сна, нервное истощение, резко увеличивается количество вранья)

Как контролировать использование гаджетов

Четкие правила:

- ✓ (Лучше в письменном виде)
- ✓ Сколько экранного времени в день есть у ребенка?
- ✓ После каких выполненных дел ребенок имеет доступ к гаджетам?
- ✓ Как рассчитывается бонусное время?

Правило должно быть технически легко соблюдать!

Как контролировать использование гаджетов

- ✓ **Программы родительского контроля:**
КиберМама™ - программа для родителей, позволяющая планировать, контролировать и ограничивать работу детей на домашнем компьютере.
<http://www.cybermama.ru/>
- ✓ **Screen Time** - Приложение Screen Time поможет родителям управлять временем, которое ребенок проводит в смартфоне. Программа состоит из двух частей: основного приложения и дополнения Screen Time Companion, которое ставится на ребенка на мобильное устройство.
<https://screentimelabs.com/>
- ✓ **YouTube Детям** – это специальное приложение, которое содержит развлекательные и познавательные видео. Специальные настройки для взрослых позволят отключить функцию поиска, чтобы ребенок смотрел только видео на главном экране, а также ограничат время работы программы.

Как вводить правила (для легких стадий)

1. Четко для себя сформулировать правила (прописать)
2. Поговорить с ребенком (без критики, принять эмоции)
3. Установить когда правило вступает в силу и когда мы можем его пересмотреть
4. Придерживаться правила

Как выводить из зависимости

- ✓ Прежде чем выводить ребенка из зависимости, убедитесь что есть КУДА его выводить. (Чем ребенок будет заниматься? Как он будет проводить свободное время?)
- ✓ Минуты без гаджетов
- ✓ Час без гаджетов
- ✓ Час с гаджетами

Как научить пользоваться информацией

- ✓ Подаем пример (я не знаю ответ на твой вопрос, но давай посмотрим в интернете)
- ✓ Познавательные каналы для детей
- ✓ Учим критично относиться к информации (после 7 лет)

Факторы риска

- ✓ Нет надежных отношений с родителями
- ✓ Родительский пример (идея –вечер без гаджетов)
- ✓ Мало свободного времени, нет сил на качественный отдых
- ✓ Низкая самооценка

Техника безопасности для зрения

- ✓ Чем меньше и хуже экран, тем сильнее приходится напрягать глаза. Поэтому, например, телевизор лучше планшета. Обязательно соблюдайте расстояние от глаз до экрана телевизора, примерно 2-3 метра.
- ✓ Нельзя долго смотреть на яркий экран, находясь в тёмном помещении.
- ✓ Лучше выбрать компьютер с жидкокристаллическим монитором с диагональю в 17-19 дюймов.
- ✓ Необходимо правильно настроить освещённость экрана устройства: если на улице вы используете полную яркость, заходя в помещение, уменьшайте её на 2/3.
- ✓ Давая ребёнку смартфон или планшет, лучше посадить его за стол или поставить гаджет на подставку, чтобы расстояние от глаз ребёнка до экрана не менялось (больше 30 см).
- ✓ Приучите малыша делать гимнастику для глаз сразу после просмотра мультфильма. Это должно стать такой же привычкой, как и привычка смотреть телевизор. Личный пример – лучший способ научить ребенка! Тем более, это полезно для всей семьи.

Ссылки на дополнительные материалы:

Застывший взгляд

(О влиянии телевидения на психику ребенка)

https://royallib.com/book/patslaf_rayner/zastivshiy_vzglyad.html

Драйв: Что на самом деле нас мотивирует

<https://www.litres.ru/deniel-pink/drayv-что-на-самом-деле-нас-мотивирует/>

Тест на компьютерную зависимость:

<https://kolobok.ua/semya/samorazvitie/test-zavisim-li-vash-rebenok-ot-komputera-7121.html>

Ссылки на дополнительные материалы:

Советские мультфильмы

https://vk.com/original_soviet_cartoons

<https://vk.com/club54443855>

Православные мультфильмы

https://vk.com/prav_multfilm

<https://vk.com/club16872460>

Добрые мультфильмы

<https://vk.com/kindmult>



Спасибо за участие!