

Дошкольники и гаджеты: как найти компромисс?

О том, как сохранить контакт со своим чадом, как не конкурировать с планшетом за внимание ребенка, и зачем ему нужно играть.

От интернета, планшетов, телефонов и компьютеров в наше время не спрячешься! Да и не нужно, ведь они уже стали важной частью современного мира.

Но одна проблема все-таки есть: дело в том, что компьютерные технологии рассчитаны исключительно на взрослый мозг.

У ребенка же мозг только формируется, и поэтому не в силах одновременно познавать два мира - реальный и виртуальный. Вот почему в общении с гаджетами важно дожидаться нужного момента.

До 3 лет малышу необходимо познавать мир на ощупь, на вкус: трогать, нюхать, ощупывать, пробовать - то есть активно стимулировать все пять органов чувств.

До 6 лет – осваивать разнообразные действия и манипуляции с предметами: раскрашивать, вырезать, лепить, шнуровать, собирать мозаику... Мелкая моторика активизирует связи между различными зонами мозга.

Кстати, игра – это ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. И не бойтесь, что малыш «переиграет»! За играми ребенок может проводить очень много времени: так он осваивает социальные роли, изучает причинно-следственные связи, у него лучше развиваются творческие способности. В игре ребенок выражает себя. А, значит, закладываются самостоятельность, жизнеспособность и формируется ощущение своего Я.

После 6 лет худшие враги для ребенка – постоянная скука и ничегонеделание. Поэтому необходимо удостовериться в том, что он умеет играть и занимать себя при выключенном экране.

Так или иначе, но с определенного возраста родители начинают показывать детям мультики, сказки, развивающие видео. Кто-то раньше, кто-то позже. Психологи и педагоги считают, что показывать мультики следует не раньше 3 лет, когда дети уже способны понимать несложный сюжет, ассоциировать себя с героем, примеряя его поступки на себя.

Бесконтрольный просмотр передач, мультфильмов:

- негативно сказывается на развитии нейронов головного мозга,
- снижает способность к концентрации внимания, может провоцировать гиперактивность,
- нарушает засыпание и сон,
- способствует набору веса, т.к. дети меньше двигаются,
- меняет детское мировосприятие.

Что влечет детей к экранам?

- Обилие впечатлений простым способом
- Получение внимания

Особая опасность состоит в том, что малыши очень легко привязываются к электронным носителям. В первую очередь, это сказывается на отношениях в семье: дети становятся менее послушными, родителям сложнее влиять на них, ослабевает связь между взрослыми и детьми.

Распространенная ошибка: чтобы призвать детей к дисциплине или добиться от них желаемого поведения, родители манипулируют временем с девайсами. Тогда ребенок действительно слушается родителей - но не потому, что хочет быть для них хорошим, а из опасения лишиться «электронного» удовольствия. А это еще больше отдаляет детей от родителей, разрушает контакт между ними.

Безусловно, иногда родителям проще включить девайс, чем занять малыша игрой или провести время вместе. Однако для ребенка всегда желателен второй вариант. А если у вас нет времени на игры, запомните небольшой лайфхак!

Вы начинаете играть вместе с сыном или дочкой, а потом незаметно уходите. Важно поймать этот момент: в игре не брать инициативу в свои руки, а стимулировать фантазию ребенка, создать ему условия для игры.

Еще одна проблема состоит в том, что цифровые устройства стимулируют у ребенка потребительское отношение к жизни. Детская любознательность и возможность самому догадаться о чем-либо подменяется быстрым доступом к информации, которая опережает собственные открытия. Вот поэтому понятие скуки у современных детей и детей и прошлого поколения отличаются: раньше придумывали, во что и как им поиграть, теперь же стремятся найти более легкий способ справиться со скукой – включить девайс.

Как уберечь ребенка от негативного влияния электронных носителей:

- Рекомендации американской ассоциации педиатрии: никакого общения с девайсами для детей до года и не более 1 часа в день до окончания подросткового возраста. Категорически не допускается телевизор в комнате ребенка!
- Не включайте девайс до ухода в садик или школу – дети перевозбуждаются от раннего просмотра и умственно «раскисают» на все утро.
- Следите за тем, что смотрит ребенок, и сколько времени проводит у экрана. По данным разных исследований, дети, которые смотрят только образовательные программы, легче адаптируются в социуме, лучше успевают в школе и обладают более богатым словарным запасом.
- Показывайте личный пример – родители, которые сами много времени проводят за компьютером, вряд ли сумеют отучить от него ребенка. А сделать это необходимо именно в младшем возрасте – не только из-за вредного воздействия на мозг, но и потому, что привычки усваиваются рано.
- Ставьте границы! Не торгуйтесь, говорите свое однозначное «нет», если ребенок начинает манипулировать, выпрашивать поиграть еще.
- Мало пользы от просмотра самых лучших мультфильмов и развивающих передач, если ребенок смотрит их в одиночестве. Старайтесь до 7 лет не оставлять ребенка один на один с девайсами. Смотрите вместе мультики, обсуждайте их (наблюдайте, что особенно взволновало ребенка и говорите с ним об этом). Слушая нас, дети учатся выражать свои ощущения. Отвечайте на детские вопросы и спрашивайте сами. Это способствует пониманию увиденного и укрепляет доверие между родителями и детьми,

Можно проигрывать сюжеты, рисовать, лепить, делать аппликации.