

## Консультация для родителей

### «Использование электронных устройств детьми дошкольного возраста»

Использование детьми мобильных телефонов и компьютеров – одна из самых острых тем, о которой спорят родители. Разумеется, Интернет значительно облегчил нашу повседневную жизнь. Но теперь мы чувствуем себя беспомощными, когда Интернет пропадает. И наши дети будут чувствовать это еще острее, поскольку Интернет имеет на них сильное влияние с ранних лет. Если без использования мобильного телефона вы не можете нормально покормить ребенка или включаете ему мультфильмы на планшете, чтобы занять его, вы приносите ему больше вреда, чем вы думаете.

#### **Почему так важно сокращать время использования электронных устройств для детей?**

Использование электронных устройств детьми – тема, которая беспокоит многих родителей. И на это есть причины. Конечно, ребенок должен знать, как пользоваться электронными устройствами. Однако не стоит учить этому ребенка в раннем возрасте. В возрасте 5-6 лет мозг ребенка быстро развивается, и на него может повлиять кто и что угодно: люди, с которыми он общается, места, в которых он бывает, окружающие его вещи. Можно только представить, как будет развиваться ребенок, если все социальные взаимодействия у него заменят электронные устройства.

Рассмотрим несколько главных проблем, связанных с ранним использованием электронных устройств.

1. Электронные устройства могут нарушить режим сна ребенка.

Подсветка экранов электронных устройств имитирует солнечный свет. Из-за этого у ребенка нарушаются циклы сна и бодрствования. Это происходит из-за того, что воздействие голубого света от экранов подавляет выработку в организме ребенка гормона мелатонина, который отвечает за режим сна. Чем ниже уровень мелатонина, тем более ребенок сонлив в течение дня, особенно если он использует смартфон по ночам. Не стоит объяснять, насколько сон необходим растущему организму.

2. Электронные устройства могут мешать развитию речи и концентрации внимания.

Эксперты доказали, что чем больше дети используют электронные устройства в раннем возрасте, тем выше вероятность, что они начнут говорить позже, чем их сверстники. Если увеличить ежедневное использование электронных устройств на 30 минут, это повысит риск задержки речевого развития на 49%.

Эксперты также отмечают, что за последнее время участились случаи, когда дети начинают говорить слишком поздно или говорят слишком мало слов. Вероятно, это также связано с тем, что они слишком много времени проводят перед экранами электронных устройств.

3. Электронные устройства вызывают у ребенка проблемы с поведением.

Поскольку дети очень чувствительны, излишнее использование электронных устройств может вызвать у них агрессию и плохое поведение.

Недавнее исследование канадских психологов показало, что дети, которые используют электронные устройства более 30 минут в день, страдают от плохой концентрации внимания и синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Если же контент, который просматривают при этом дети, не соответствует их возрасту, это может плохо повлиять на их поведение и общее развитие.

4. Из-за электронных устройств дети становятся менее активными физически.

Этот пункт не требует подробного объяснения – это касается и детей, и взрослых. Наше поколение в детстве играло и общалось со сверстниками. Сегодня же все больше маленьких детей проводят свободное время за экранами смартфонов.

Отсутствие физической активности и игры могут навредить неокрепшему организму ребенка. У него может появиться избыточный вес или сформироваться неправильная осанка. Чтобы развиваться физически, дети должны меньше сидеть на месте, а больше двигаться, и поэтому электронные устройства приносят им больше вреда, чем пользы.

### **Могут ли электронные устройства вызывать зависимость у детей?**

Исследования, проведенные в последние годы, показали, что использование электронных устройств приводит к резкому повышению уровня гормона дофамина (более известного как «гормон радости»). Поэтому ребенок стремится использовать электронные устройства еще больше. Подобное поведение возникает у людей и в случае со сладостями, социальными сетями. Такой же механизм приводит и к возникновению наркотической зависимости.

Какой вывод можно сделать из этого? Чем больше ребенок получает того, от чего он получает удовольствие (например, похвала, которая стимулирует центр удовольствия в его головном мозге), тем выше поднимается уровень дофамина в его организме. Это побуждает его еще больше стремиться к тому, что приносит ему радость, в нашем случае – проводить больше времени за экраном смартфона.

Но мозг ребенка все еще недостаточно развит, и избыток дофамина может создать излишнюю нагрузку на систему вознаграждения в головном мозге. Ребенок может искать любой способ повысить уровень дофамина, когда не будет получать его естественным способом. И поэтому одной серии любимого мультфильма на смартфоне ему уже будет недостаточно.

### **Сколько времени дети могут пользоваться электронными устройствами?**

Очевидно, что длительное использование смартфонов приносит вред маленьким детям. Ребенок может смотреть только качественный контент, соответствующий его возрасту, вместе с родителями. Рекомендуемый возраст - с 5 лет. Рекомендуемая длительность - 10 минут – смартфон, планшет; 20 минут – ноутбук, компьютер.

Также вы можете устраивать раз в неделю «день без смартфонов», в течение которого ребенок не будет пользоваться электронными устройствами. Придумайте веселые

занятия для ребенка, которые отвлекут его от смартфона и дадут вам возможность пообщаться. Возможно, вам захочется устраивать «дни без смартфонов» чаще.

### **Как следить за тем, чтобы ребенок не злоупотреблял электронными устройствами**

То, что электронные устройства вызывают привыкание, еще не до конца доказано. Но вы ведь не хотите, чтобы именно ваш ребенок доказал это? Так или иначе, не лишним будет проконтролировать, чтобы ребенок пользовался электронными устройствами в меру. Если ваш ребенок уже не может и дня прожить без смартфона или компьютера, примите следующие меры.

1. Полностью откажитесь от электронных устройств на некоторое время.

Полный отказ от электронных устройств, вероятно, продлится всего несколько дней, но в долгосрочной перспективе это может научить ребенка умеренно пользоваться смартфонами, компьютерами и т. д. Однако не стоит преподносить это как наказание для ребенка. Отказ от гаджетов должен быть направлен на то, чтобы ребенок включил свое воображение и придумал новые способы развлечь себя. Вы можете подсказать ребенку, чем заняться: поиграть во что-то, порисовать, почитать книгу и т. д.

2. Постепенно отучайте ребенка от электронных устройств.

Если резкий отказ от гаджетов окажется для ребенка слишком болезненным, вы можете отучать его постепенно. Убедитесь, что вы строго следите за тем, чтобы ребенок придерживался установленных правил. Если раньше ребенку разрешалось пользоваться смартфоном час в день, сократите время до получаса. Вероятно, ребенок будет упрашивать вас дать ему еще немного времени, но вы не должны поддаваться.

3. Не используйте смартфон для того, чтобы отвлечь ребенка. Многие родители с помощью смартфона переключают внимание ребенка, когда он не слушается или не хочет есть. Но такое поведение со временем входит в привычку. И, если вы не даете ребенку смартфон, он опять перестает слушаться.

Отложите телефон в сторону и используйте другие методы, чтобы развлечь ребенка или переключить его внимание.

4. Следите, чтобы ребенок потреблял качественный контент.

Невозможно оградить ребенка от гаджетов раз и навсегда. Но вы можете контролировать, что смотрит ребенок. Убедитесь, что он видит по телевизору и в смартфоне качественный контент. Постарайтесь показать ребенку связь того, что он увидел, с реальным миром.

5. Держите гаджеты подальше от спальни.

Чтобы нормально расти и развиваться, у ребенка должно быть достаточно времени на сон. Прекратите использование гаджетов как минимум за час до сна. Убедитесь, что в спальне ребенка нет никаких электронных устройств.

Не держите гаджетов и в своей спальне. Если вы думаете, что не сможете утром вовремя проснуться без будильника на телефоне – лучше используйте обыкновенный будильник.

6. Установите для себя лимит на использование гаджетов.

Мы все прекрасно знаем, что дети учатся на нашем примере. Ребенок может быть сбит с толку, если увидит, что вы запрещаете ему пользоваться электронными устройствами, но сами их используете. Чрезмерное увлечение гаджетами может влиять на вас так же, как и на детей. (Если вам приходилось достать из кармана мобильный телефон, чтобы посмотреть время, и через секунду забыть его – вы понимаете, о чем идет речь).

Установите для себя лимит на использование гаджетов. Используйте приложения, которые будут напоминать вам, когда вы достигнете лимита. Также вы можете просто откладывать смартфон, когда проводите время с ребенком. Подумайте о том, чтобы обходиться без гаджетов один день в неделю. Если вам понравится эта идея – вы можете делать такие дни без гаджетов чаще.

7. Чаще проявляйте физическую активность.

Это должно делаться не только ради вашего ребенка, но и ради вас самих. Из-за плотного рабочего графика мы часто ведем малоподвижный образ жизни, что, в свою очередь, влияет на наше психическое и физическое здоровье. Если вы каждый день занимаетесь спортом или хотя бы делаете зарядку, вы подаете хороший пример ребенку.

Чтобы приучить ребенка к активности, гуляйте с ним на детской площадке. Предложите ему поиграть с другими детьми. Позвольте ему поиграть и хорошо провести время без вашего вмешательства и постоянных инструкций.

8. Позаботьтесь в первую очередь о себе

Вы не можете исправить какие-то недостатки своего ребенка, если сначала не исправите их у себя. Родители, прежде всего, должны справиться с собственным стрессом, чтобы не проецировать его на ребенка. Если вы видите, что привязанность ребенка к гаджетам приводит к проблемам с поведением, обратитесь к специалисту.

Если использовать электронные устройства правильно и в меру, это может принести пользу. Но если ребенок ради компьютера или смартфона забрасывает уроки и другие важные дела – будьте готовы к неприятностям.

Убедитесь, что ребенок потребляет только качественный контент. Также проследите за тем, чтобы гаджеты не отрывали его от реального мира, а наоборот, развивали качества, которые пригодятся ему в жизни. Наконец, обращайте внимание на то, какой пример вы подаете ребенку.

Подготовила: заместитель заведующего по ВМР Фриз М.А.