

Полноценное человеческое развитие возможно только в интенсивном и непрерывном общении с близкими взрослыми. Никакие технические средства не способны заменить живого человека, не могут открыть культурный смысл окружающих вещей. Становление внутреннего мира ребенка происходит в его совместной деятельности со взрослым.

Специалисты ответят на ваши вопросы
через
НАШ СКАЙП:
centr_msr@mail.ru

ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями имени В. З. Гетманского»

РЕБЕНОК У ЭКРАНА ***(памятка для родителей)***



Современный человек не может прожить и дня без телевизора, планшета и телефона. Во многих семьях, как только ребенок научится сидеть, его устраивают перед экраном, который все больше заменяет бабушкины сказки, мамыны колыбельные, разговоры с отцом. Экран становится «воспитателем» ребенка.

Какие же последствия может повлечь за собой это, казалось бы, безопасное занятие:

■ Для физического развития ребенка:

- Нарушение зрения, испорченная осанка, деформация скелета и атрофия мускулатуры.
- Специалисты установили, что у детей младшего и среднего школьного возраста часто наблюдаются повышенная гиперактивность или, наоборот, пассивность, нарушения сна и моторики, депрессивные состояния, раздражительность и другие отклонения от нормы.

■ Для психического развития ребенка:

Отставание в развитии речи.

Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но и отвечает другому человеку, когда он включен в диалог. Причем включен не только слухом и артикуляцией, но всеми своими действиями, мыслями и чувствами. Речь, исходящая с экрана, остается набором чужих слов, не становится «своей».

Речь – это не только средство общения, но и средство мышления, воображения, овладения своим поведением, средство осознания своих переживаний, себя в целом.

Проблемы в развитии когнитивной сферы:

- Неспособность детей к концентрации на каком-либо занятии,
- Отсутствие заинтересованности,
- Повышенная рассеянность: дети быстро переключаются, лихорадочно стремятся к смене впечатлений,

- Трудности с восприятием информации на слух – дети не могут удержать в памяти предыдущую фразу и связать отдельные предложения. Слышимая речь не вызывает у них каких-либо образов и устойчивых впечатлений. По этой же причине им трудно читать: понимая отдельные слова и короткие предложения, они не способны удерживать их в памяти, в результате не понимают текста в целом,

- Снижение фантазии и творческой активности детей,

- Потеря способности и желания чем-то занять себя, прилагать усилия для изобретения игр, сочинения сказок. Детям скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты,

- Общение со сверстниками становится формальным и поверхностным: им нечего обсуждать, не о чем спорить, разговаривать.

- Увеличение детской жестокости и агрессивности.

Взрослый человек может фильтровать все, что вещает экран гаджета, а подсознание ребенка впитывает все, что транслируется на экране.

- Ребенок, увлекшийся интернетом или компьютерными играми, находится в состоянии повышенного эмоционального возбуждения.

И именно данное эмоциональное возбуждение и не позволяет им вовремя заметить наступившую усталость. В результате усталость накапливается, словно снежный ком, постепенно доводя ребенка до полного нервного истощения.



Меры предосторожности при взаимодействии ребенка с гаджетами:

1. Позаботьтесь том, чтобы рабочее место ребенка было обустроено правильно, и ребенок чувствовал себя комфортно. И компьютерное кресло, и стол должны соответствовать росту ребенка. Стул обязательно должен быть со спинкой, а расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 70 сантиметров.
2. Обязательно делайте перерыв в работе каждые 10 минут. Очень полезна гимнастика для глаз.
3. Очень внимательно подходите к выбору приложений и программ для ребенка. Избегайте программ и игр, содержащих сцены насилия.
4. Ни в коем случае не допускайте бесконтрольного времяпровождения ребенка вместе с гаджетом:
Возраст 3-7 лет - безопасно для здоровья проводить за компьютером не более 15 минут в сутки, и хотя бы один день в неделю - без общения с гаджетом.
Возраст 7-10 лет – от 15 до 30 минут. Правило одного дня без компьютера остается актуальным.
Возраст 10-14 лет - в течение одного часа в сутки, однако желательно разбить сеанс на два раза. Во время работы не стоит забывать про то, что необходимо делать перерывы для зрительной гимнастики.
Дети 14-16 лет могут проводить за гаджетом порядка двух часов в сутки.
5. Следите, чтобы гаджет не стал единственным увлечением вашего ребенка.