

Консультация для родителей

«Дети и гаджеты»

Февраль 2024г.

Воспитатель Красильникова Е. В.

Гаджет с выходом в Интернет сейчас есть у всех и благодаря им мы узнаём новости, прогноз погоды, общаемся с родными и близкими в различных мессенджерах. И можем найти ответы на любые вопросы. Если раньше человек за информацией обращался в библиотеку и выписывал часами нужно информацию, то сейчас достаточно пару кликов и распечатка будет на руках. С развитием мобильных телефонов и Интернета появилась новая зависимость – номофобия – это когда человек чувствует себя без телефона неуверенно, начинает нервничать, беспокоиться. Учёные утверждают, что это происходит из-за слишком сильной стимуляции на наш мозг бесконечный поиск и поток информации, сообщение, чаты всё требует нашего внимания и человеческая любознательность и тяга к новому подкрепляется дофамином. Нам кажется, что если мы упустим информацию то потеряем контроль.

Современные родители также беспокоятся о том, что дети много времени проводят в телефонах, которые им заменил живое общение с родными и друзьями. Любую свободную минуту ребенок желает провести с телефоном в руках, по пути в школу, во время приема пищи.

Одними из признаков зависимости от гаджетов является :

- ребенок постоянно держит телефон в зоне видимости или в руках;
- у ребенка пропадает настроение если выделенное на телефоне время закончилось или пришлось его отдать;
- становится скучно без телефона, не знает чем себя занять;
- после использования телефона трудно выходить в реальный мир и концентрироваться на поставленных задачах;
- тратят деньги, как реальные, так и виртуальные на разнообразные интернет покупки и прокачки своих интернет играх;
- предпочитает виртуальное общение реальному;
- зависимость от телефонов вызывают бессонницу так как часто бывает, что ребёнок играет ночью.

Для семьи, где есть ребёнок с зависимостью от гаджета, стоит пересмотреть способы проведения досуга, чаще проводить его совместно с ребенком, прогулки, походы, даже

простая беседа, но не стоит забывать, что тотальный запрет гаджета может вызвать бурю негативных эмоций, протесты. Так как ребёнок в телефоне может прятаться от проблем реального мира, в котором он ничего изменить не может и ни на что не влияет. В виртуальном мире жизнь героя находится в его руках, он может им руководить, решать за него. В виртуальном мире есть неизменные правила и понятный алгоритмы действия, которые понятны ребёнку и предсказуемые. И таким образом он чувствует себя значимой личностью которая может что то менять во круг себя, а порой даже в какой то степени в безопасности, так как в виртуальных играх есть определенные правила которые не нарушаться из за плохого настроения или любых внешних факторов. В реальном же мире множество событий могут измениться только из за эмоций родных и близких, а ребенок просто не успевает перестраиваться и лавировать между ними, что вызывает страх и беспокойство.

Для плавного прихода из виртуального мира в реальный мир требуется создать семейные традиции: совместные ужины, походы в театра или кино. Главное, во время перехода не забываем, что родитель также по минимуму пользуются гаджетами, так как родитель является основным примером для ребёнка.

Гаджеты с интернетом сами по себе не несут вреда, если объяснить и показать пример ребёнку, как можно использовать данные технологии на пользу саморазвития, образования и досуга. Ведь интернет изначально был создан для отмены информации, но множество людей прячутся в нём и живут годами, так как реальный мир с реальными людьми для них враждебны и непонятный. Нам взрослым стоит больше уделять времени детям и интересоваться их жизнью и даже иногда спрашивать их совета, не стоит заменять жизнь на виртуальный суррогат и нам как взрослым нужно показать возможности реального мира и научить пользоваться благами цивилизации для лучшей жизни.