

Консультация для родителей «Гаджеты: польза или вред»

Современные дети начинают знакомство с цифровыми технологиями с самого раннего детства. Это телефон, планшет, программируемые игрушки, книги с возможностью воспроизведения текста и т.д. Дошкольники, взаимодействуя с гаджетом, сталкиваются с разнообразными видами цифрового контента (игровой, образовательные программы, программы для развития творческой активности, видеоконтент).

Поэтому для родителей важно выбрать правильную стратегию родительского посредничества при взаимодействии ребенка с цифровыми технологиями:

1. *Авторитетная* – родители устанавливают четкие правила и объясняют их, чтобы воспитывать у ребенка ответственное поведение и саморегуляцию. Это наиболее приемлемая родительская стратегия;
2. *Авторитарная* – родители устанавливают правила без объяснений и ожидают послушания, не открыты к диалогу и навязывают свое восприятие и взгляды на цифровой контент;
3. *Разрешающая* – родители не устанавливают явных ограничений, но время от времени контролируют процесс взаимодействия ребенка с гаджетом и договариваются с детьми об ограничении экранного времени;
4. *Безразличная* – родители не контролируют ни экранное время, ни цифровой контент, с которым взаимодействует ребенок.

Принимая во внимание отличительные характеристики авторитетного типа родительской стратегии, можно предложить следующие рекомендации родителям дошкольников по взаимодействию детей с гаджетами.

Данные рекомендации основаны на анализе отечественных и зарубежных исследований в этой области:

- 1) родителям необходимо обсудить с ребенком допустимое экранное время. Так как дошкольник в силу возрастных особенностей еще не может понять, что на практике значит 15 или 30 минут, то взрослым в

разговоре целесообразнее опираться на количество серий мультфильма или уровней игры. Кроме того, важно следить, чтоб цифровая активность не мешала полноценной физической активности дошкольника.

2) родителям стоит позаботиться о выборе качественного и доступного для ребенка контента;

Под качественным контентом имеются в виду программы, отвечающие следующим требованиям (соответствие возрастным особенностям ребенка, качественный дизайн, образовательная нагрузка, функция ограничения сеанса взаимодействия до 5-20 минут, если старший дошкольник имеет доступ в интернет, необходимо проговорить с ним возникающие интернет-риски.

При несоблюдении указанных выше рекомендаций возникают риски:

- контент, содержащий сцены насилия или агрессивного поведения, способен повысить уровень агрессии у дошкольника;
- увеличение экранного времени и взаимодействие с гаджетом перед сном оказывают влияние на качество сна;

Рекомендация специалистов – дошкольники должны проводить у экранов гаджетов не более 60 минут в день. Если дети проводят больше времени с техникой, они могут испытывать проблемы с плохой концентрацией внимания, импульсивностью, гиперактивностью или нарушением контакта с другими детьми и установлением дружеских отношений.

Эксперты видят проблему, прежде всего, в том, что время у экранов сокращает время, которое дети должны проводить, играя, общаясь с семьей или другими детьми, а также читая со своими родителями.

Как провести эти свободные полчаса/час с ребенком интересно и полезно?

Поиграйте в настольную игру

Сходите в кино, кукольный театр

Выучите вместе стишок или песенку

Вспомните игры, в которые вы играли в детстве (игры с мячом, скакалкой, прятки, городки и т.д.)

Совместное чтение книг

Изготовление поделок, игрушек, рисунков

Совместная спортивная активность

Катание на велосипедах/ коньках

Коллекционирование

Совместное конструирование (различные конструкторы, робототехника)

Совместная готовка на кухне

Создавайте свои семейные ритуалы и традиции.

Выбирайте время, чтобы собираться всей семьей, отложив все дела и гаджеты.

Например, это может быть время ужина – за столом можно обсуждать, как прошел день. Это также могут быть полчаса перед сном – проведите это время в расслабленной обстановке и просто поговорите с малышом, обсудите важные для него события, его желания и мечты.

Ведь дети растут так быстро! Попробуйте успеть насладиться этим прекрасным временем!