

Консультация: «Ребенок и телефон (компьютер). Поговори со мною мама»

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины уже сложно себе представить.

Наши дети родились и растут в мире, где компьютер (планшет, телефон) – такая же привычная вещь, как телевизор, автомобиль, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них - вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушкой. В отличие от взрослых, которые постигают возможности компьютера с определенным трудом, детям это уже не представляет никакой сложности. В том, что компьютер (планшет, телефон) действительно удобен и эффективен во многих отношениях – нет сомнения, однако, родителей зачастую волнует вопрос, каково влияние компьютера на физическое и психологическое состояние детей?

Вот, что думает по поводу детей и компьютеров детский психолог Ю. Гиппенрейтер: «Вы никуда не денетесь от планшетов и компьютеров, это среда, в которой дети растут. Какое влияние оказывает наличие планшета или то, что ребенок с ним делает? Наверное, надо посмотреть, что он с ним делает и включиться в совместный процесс ... При хорошем контроле и грамотном развитии компьютерная индустрия – это одно из направлений приобретения ребенком знаний и навыков. Сам по себе компьютер или планшет ничего не значат, важно то, как его ребенок использует».

И действительно, если заниматься совместно с ребенком и чувствовать меру в использовании компьютера, то он действительно может стать для ребенка другом.

Положительно влияя на ребенка, компьютер (планшет, телефон):

- Повышает качество знаний;
- Продвигает ребенка в общем развитии;
- Способствует развитию памяти, логики, мышления, мелкой моторики;
- Помогает развивать творческие способности;
- Помогает преодолеть трудности;
- Вносит больше ярких эмоций и радости в жизнь ребенка;
- Позволяет вести обучение в зоне ближайшего развития;
- Повышает самооценку ребенка;
- Позволяет развиваться ребенку в ногу со временем.

Однако если позволять ребенку использовать компьютер (планшет, телефон) безмерно и бесконтрольно, то он действительно может стать врагом для ребенка.

Помните о том, что для каждого детского возраста существует ограничение по времени для занятий.

Рекомендации психологов и педиатров:

В 3-4 года — ребенок может находиться у компьютера 15 минут,

в 5-6 лет — 25 минут, в 7-8 — 40 минут в сутки.

Основные факторы негативного влияния компьютера (планшета, телефона) на организм дошкольника:

- Нагрузка на зрение (сидя перед компьютером, мы не замечаем постоянного мерцания экрана и его свечения, которые приводят к напряжению внутриглазных мышц, из-за этого часто развивается синдром сухого глаза);

- Стесненная поза (в результате долгого сидения в неподвижном положении появляются головные боли, онемение, боли в мышцах шеи, плеч и спины);

- Излучение (несмотря на доказательства о низком уровне излучения от девайсов, нельзя полностью списать этот фактор);

- Воздействие на психику (может вызвать психологическую зависимость, стать фактором стресса, раздражительности, повышенной возбудимости, агрессии).

Таким образом, можно сделать вывод, что главное в этом вопросе чувство меры. Недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. Чтобы ИКТ не повредили ребенку, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить настойчивость и последовательность, а также преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребенка, который, сидя за компьютером (телефоном, планшетом, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Если грамотно и в меру использовать ИКТ, то, несомненно, он станет хорошим другом и помощником для ребенка.

Основные правила при работе малыша за компьютером(которые также необходимо соблюдать и взрослым):

- ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день

- лучше играть в первой половине дня

- в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз

- комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена

- мебель соответствовать росту ребенка

- расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;

- после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз

- игровую деятельность сменить физическими упражнениями

-при слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках.

-делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором.

-соблюдать правильную рабочую позу.

-не работать на компьютере в темноте.

- следить за содержательной стороной игр и программ.

- после занятий умыться прохладной водой.

Рекомендации для правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития дошкольника:

- Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические.

- Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным.

- Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.

- Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры.

- Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть продолжительной.

- Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – малыш должен покинуть компьютер с сознанием успешно выполненного дела.

- Постарайтесь, чтобы ребёнок усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.

Подводя итоги, хотим напомнить вам, уважаемые родители, что естественная среда развития ребёнка – это игра.

Малыша не нужно учить или заставлять играть. Он играет спонтанно, судовольствием, не жалея времени и не преследуя определённых целей.

Поэтому имеет большое значение разнообразие детских игр, в том числе и компьютерных, в которых ребёнок мог бы выдумывать всё новые повороты сюжета и принимать на себя разные роли.

Развивая воображение ребёнка, важно помнить, что материалом для его фантазий служит вся окружающая жизнь, и чем больше в его мире разнообразия, тем больше простора для его развития

ПОВОРОИ СО МНОЮ, МАМА!

Несмотря на свою занятость и нехватку времени родители должны с очень большой ответственностью, заинтересованностью и желанием активно принимать участие в жизни ребёнка, начиная с раннего возраста.

Время, какое мы можем подарить детям, для них полезнее и дороже любой игрушки.

Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребёнка формируется только в совместной деятельности со взрослым.

Играйте, гуляйте с ребёнком тогда, когда вы действительно настроены общаться с ним. Время, проведённое с сыном или дочерью только по родительскому долгу, приносит мало радости обоим.

Иногда родителям бывает трудно сообразить, о чём говорить с ребёнком, чем заняться с ним. Если вы уделите ему внимание искренне, то можете не волноваться, он сам за вас решит эту проблему.

Разговор - самая привычная форма общения взрослых. Дети вообще очень интересуются своими родителями, им хочется узнать, что вы делаете, когда не бываете с ними. Вам, наверное, тоже интересно, что делает ребёнок в детском саду, с кем он дружит, что его волнует, что он думает о жизни.

Больше разговоров дети любят дела. Вы собрались чем-то заняться вместе с ребёнком. Возможно несколько вариантов:

-вы предлагаете ребёнку подключиться к выбранному вами занятию. Участвуя в ваших делах, ребёнок познаёт мир и занятия взрослых. Если вы сумели найти общий язык с ребёнком, согласовать действия, даже самая трудная работа станет для него большим удовольствием. Главное – не задавить ребёнка своим авторитетом, опытом, «мудростью», оставить ему место для инициативы, творчества, возможности ошибаться. Последнее особенно важно, так как упрёки, если он что-то делает не так, как надо, сразу отнимают у ребёнка желание заниматься сообща с вами. Конечно, трудно удержаться от наставничества. Однако вам незачем волноваться из-за несовершенства своего ребёнка.

Во-первых, он растёт и развивается, учится на своих ошибках сам. Во-вторых, если он был бы безупречным, он не был бы вашим ребёнком;

-вы вместе с ребёнком решаете, что делать, сообща придумываете интересное занятие;

-вы подключаетесь к детской деятельности. Например, принимаете роль игрового партнёра ребёнка. Если первые два варианта достаточно часто встречаются в семейной жизни, то о третьем этого не скажешь. Во всех случаях, если ребёнок получает удовольствие от совместного общения, он чувствует, что вы его любите, и сам начинает испытывать к вам более тёплые чувства;

Главным принципом в налаживании отношений с ребёнком должен стать принцип – безусловное принятие: любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Чаще говорите ребенку как он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Подобные знаки безусловного принятия ребёнку нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, поддерживают, помогая психологически развиваться.

Не всегда родители следят за своими обращениями к детям. По мере взросления у них прослеживается обида, одиночество, отчаяние. Они рассказывают о том, что родители с ними «не дружат», используют только повелительные глаголы: «сделай», «убери», «принеси!» и т. д.

В результате многие дети уже не надеются на улучшение обстановки дома и ищут помощи на стороне. Если дело дошло до таких крайностей для обеих сторон, ещё не всё потеряно: родители должны и могут вернуть мир в семью. Но для этого надо начинать с себя. Почему с себя? Потому что у

взрослых больше знаний, способности контролировать себя, больше жизненного опыта.

Одним из эффективных способов обогащения словаря детей являются **настольно-печатные игры** (*лото, домино, парные картинки, кубики*). Цель их - сформировать у детей навыки складывать из отдельных частей целое, закреплять знания о предметах, правильно их называть. Купив игру, не стоит сразу давать её ребёнку, так как он, не понимая правил, теряет к ней интерес.

Сначала родители должны сами познакомиться с игрой, а потом объяснить правила ребёнку. Первый раз необходимо поиграть вместе с ребёнком. В процессе игры, например, с разрезными картинками целесообразно сначала рассмотреть целые картинки и спросить: «Что нарисовано на картинке?», «Как можно назвать их одним словом?», «Где растут фрукты?», «Что можно сделать из фруктов?». После беседы объяснить: «Перед тобой маленькие картинки, на каждой нарисована только часть фрукта, ты сложи целую картинку. Вспомни, какого цвета слива, какие у неё листья и подбери необходимые картинки». Родители могут начать складывать картинку, а далее ребёнок продолжит самостоятельно. По такому же принципу дети собирают картинки из кубиков. Если они посвящены содержанию знакомых сказок, то сначала нужно провести беседу или попросить рассказать содержание картинки.

Не менее важны для речевого развития **словесные игры**. Например, «Чудесный мешочек»: в мешочек сложить разные предметы (*игрушки, овощи, фрукты и т. д.*). Ребёнок должен опустить в него руку и на ощупь определить то, что он ощупывает. Затем он достаёт предмет и рассказывает, для чего он нужен, что с ним можно делать.

«Что из чего сделано?»: взрослый говорит ребёнку: «В нашей комнате много предметов, все они сделаны из разных материалов. Я буду называть предмет, а ты попробуй определить, из чего он сделан. Например, стол сделан из дерева, значит он деревянный, ваза из стекла (стеклянная), мяч из резины (*резиновый*)» и т. д.

«Правильно ли я сказал?»: Взрослый говорит ребёнку: «Я знаю много домашних животных: корова, лошадь, собака, курица, ворона, заяц». Ребёнок должен исправить ошибки и объяснить, что не так, почему.

«Скажи наоборот»: взрослый говорит: «Я вижу высокое дерево», а ребёнок должен сказать наоборот: «Я вижу низкое дерево». «У меня мало игрушек» (*«У меня много игрушек»*) и т. д.

Во время прогулок, одевания, раздевания, купания, приготовления пищи нужно постоянно с ребёнком разговаривать, используя в речи разные **потешки**, пословицы, поговорки, загадки. Во время обеда, ужина можно использовать такие пословицы, как «Кашу маслом не испортишь», «Дорога ложка к обеду», «Захочешь кушать - руку протянешь». Если ребёнок выполняет поручение без желания или отказывается, следует сказать: «Без труда не вытянешь рыбку из пруда», «Что посеешь, то и пожнёшь», «Лентяю всё некогда», «Делу – время, потехе – час».

В настоящее время проблема общения и взаимодействия родителей и ребенка – одна из ведущих и очень важных в современном обществе.

Таким образом, какие же эффективные советы можно дать родителям?

– Общайтесь с малышом, озвучивайте все, что происходит вокруг, называйте предметы, явления, которые окружают ребенка.

– Начните читать книжки как можно раньше. Можно даже с рождения. Выбирайте книги, подходящие ребенку по возрасту, с качественными текстами и картинками. В приоритете остаются детские народные сказки.

– Играйте с малышом – это способствует успешному речевому развитию. Особое внимание уделите мелкой моторике: развитие мелких движений рук напрямую связано с развитием подвижности артикуляционного аппарата. А впоследствии это поможет ребёнку легче овладеть письмом.

– Учите стихи с большим количеством жестов и движений.

– Разговаривайте с ребенком заботливым, спокойным тоном.

– Говорите не быстро и четко. Ваша речь – образец для малыша.

Общение и развивающие игры – это основа для успешного развития вашего ребенка. Получайте удовольствие от общения и игры!

Помните! Общение со взрослыми – самый мощный источник радости.

Успехов вам и вашим деткам!