

Дети и гаджеты: изучение вопроса влияния телефона на ребенка

Содержание

- Особенности использования гаджетов для детей
- Влияние телефона на здоровье ребенка
- Влияние телефона на психику ребенка
- Что можно, а что нельзя смотреть детям
- Телефонная зависимость у детей
- Признаки зависимости от гаджетов у детей
- Как отучить ребенка от телефонной зависимости
- Почему стоит отдать предпочтение приложению родительского контроля Unisave Kids
- Профилактика зависимости от гаджетов

Современные технологии могут не только упростить, но еще и усложнить нашу повседневную жизнь. Номофобия – заболевание 21 века, которое встречается не только у взрослых, но и у детей. Телефонная зависимость у детей и взрослых негативно влияет на поведение личности и не дает нормально жить.



Рассмотрим вопрос влияния телефона на здоровье ребенка более детально и определим наиболее эффективные методы борьбы с номофобией.

Особенности использования гаджетов для детей

Навыки использования компьютера и иных гаджетов – неотъемлемая составляющая жизни современного человека. Несмотря на большое количество исследований, доказывающих опасность использования современных мультимедийных устройств для детей, существует ряд приложений и игр, способствующих развитию логики, памяти, а также познанию окружающего мира и даже изучению иностранных языков.

Именно увлечение играми зачастую становится начальной точкой погружения в сферу IT-технологий. Важно лишь вовремя сориентировать ребенка, направив его «в правильное русло».

Не следует полностью ограждать ребенка от современных технологий и запрещать использование Интернетом. Достаточно просто уделять детям достаточное количество внимания, донося важность и значение настоящих ценностей.

Влияние телефона на здоровье ребенка

Несмотря на широкий перечень преимуществ, которые дает использование гаджетов, существует ряд недостатков, которые касаются здоровья ребенка.

Длительное использование устройств может стать причиной нарушения зрения. Бесконечное вглядывание в экран может спровоцировать близорукость, а напряжение глаз – излишнюю сухость, которая способствует воспалению и развитию инфекций.

Недостаточно развитое умение контролировать положение тела могут привести к нарушению осанки, что обусловлено длительных нахождением ребенка в одной позе при использовании телефона или планшета.

Нехватка двигательной активности зачастую провоцирует появление избыточной массы тела и нарушения работы систем организма.

Влияние телефона на психику ребенка

Важно уделить внимание и психическому аспекту.

Для полноценного развития ребенка, необходим постоянный контакт с окружающим миром. Отсутствие общения может стать причиной ограничения эмоциональных впечатлений, что негативно отражается на формирующемся темпераменте.

Влияние телефона на психику ребенка – колоссально. Длительное, бесконтрольное использование гаджетов может стать причиной повышенной возбудимости и гиперактивности ребенка, сопровождающейся тревожностью и плохим поведением.

Что можно, а что нельзя смотреть детям?

Ограничения использования гаджетами напрямую связаны с возрастными особенностями ребенка. Рассмотрим, что можно смотреть, а от чего стоит ограничить формирующуюся личность в определенные возрастные периоды, чтобы снизить негативное влияние телефона на ребенка.

Дошкольный возраст

Лучшая категория контента для детей этого возраста – развивающие мультфильмы и передачи.

Допустимо разрешать ребенку играть в простейшие игры на развитие логики, внимания и памяти.

Младший школьный возраст

Продолжение просмотров развивающих передач и мультиков – не будет лишним. Ценным станет и совместный с родителями просмотр различного рода программ.

Важно помнить, что ведущий вид деятельности в этом возрасте – образовательные моменты, с сохранением игровой активности.

Средний школьный возраст

В период старше 10 лет, родителям стоит позаботиться о существовании ряда правил, которые будут соблюдаться при использовании гаджетов.

Разрешая игры, стоит ограничиться от элементов насилия.

Важно осуществлять контроль посещаемых сайтов и регламентировать время использования мультимедийных устройств.

Телефонная зависимость у детей

На сегодняшний день принято выделять три вида телефонной зависимости:

- игровая – особое пристрастие к компьютерным играм;
- сетевая – повышенное желание «зависать» на просторах социальных сетей;
- серфинговая – часовой просмотр познавательных и развлекательных роликов, чтение информации различного рода, которая не используется в реальной жизни.

Признаки зависимости от гаджетов у детей

Если ребенок длительное время проводит с гаджетом – это вовсе не говорит о существовании зависимости. Существует ряд признаков, указывающих на то, что пришло время решать проблему. Среди них:

1. Потеря интереса к реальной жизни (отказ от прогулок, игр в настольные игры, рисования, чтения и пр.).
2. Отказ от разговоров и обсуждения чего-либо, не связанного с мультимедийными устройствами.
3. Постоянное беспокойство, раздражительность.
4. Вспышки агрессии, ярости и истерии у ребенка, при попытке ограничить использование смартфона.
5. Потеря чувства меры.
6. Скрытность, отказ от привычного режима дня (пробуждение в ночные часы с целью поиграть).
7. Заметное снижение успеваемости, отказ от общения со сверстниками и семьей.

Как отучить ребенка от телефонной зависимости?

Что делать, если у детей телефонная зависимость? Конечно же, общаться.



В процессе борьбы с телефонной зависимостью ребенка важно проявить психологически грамотный и при этом терпеливый подход, предполагающий:

- доверительную беседу с ребенком;
- распределение свободного времени;
- личный положительный пример;
- пояснение пользы и представление ребенку возможностей полезного использования сети и гаджетов.

Важно своевременно указать на признаки зависимости и обратить внимание ребенка на существующие трудности, устанавливая правила, среди которых могут быть:

- ограничение использования технических средств во время приема пищи;
- определение временных границ начала и окончания использования гаджетов;
- определение мест, где нельзя использовать какие-либо устройства;
- соблюдение правил этикета (не смотреть в экран во время разговора и пр.).

Отличным помощником в отслеживании соблюдения таких правил может стать приложение родительского контроля, по типу UniSafe Kids.

Почему стоит отдать предпочтение приложению родительского контроля UniSafe Kids?

Приложение родительского контроля UniSafe Kids имеет расширенный функционал, что предполагает наличие таких возможностей, как:

- осуществление качественного контроля содержимого контролируемого устройства;
- отключение работы ненужных приложений;
- установление возрастных и временных ограничений на использование игр и приложений;
- отправка уведомлений на устройство.

Используя приложение UniSafe Kids, родители получают доступ к личному кабинету, где можно свободно изучить содержимое контролируемого устройства, а также выбрать и настраивать дополнительные функции.

Профилактика зависимости от гаджетов

Лучшее решение любой проблемы – ее профилактика.

Специалисты области психологии и педагогики рекомендуют придерживаться простых советов, которые позволят предотвратить возникновение зависимости от гаджетов:

1. С самого раннего возраста приучите ребенка соблюдать установленные правила.
2. Откажитесь от гаджетов, как от средства борьбы с истериками и плохим настроением ребенка.
3. Покажите положительный пример, проводя собственное свободное время в общении с семьей, а не с гаджетами.
4. Обеспечьте интересный и при этом разнообразный досуг. Организуйте максимально оснащенную предметно-развивающую среду, где будет располагаться большое количество игрушек, материалов для творчества и спортивного инвентаря.
5. Интересуйтесь всеми увлечениями ребенка, в частности, чем он занимается в сети, во что ему нравится играть и, конечно, с кем он общается.

Не забывайте, что уважение к интересам ребенка – существенно укрепляет родительский авторитет и способствует выстраиванию доверительных отношений.

Источник:

<https://kids.usafe.ru/blog/deti-i-gadzhety-izuchenie-voprosa-vliyaniya-telefona-na-rebenka/>