

Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие, если не все функции нашего организма.

## Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

Эту зависимость и побеждать не надо, стоит только вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать.

У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много. Например, рисование, конструирование, лепка. Только надо найти такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие.

Необходимо всячески поощрять друзей, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные

игры. Родителям надо обязательно подкидывать своим детям интересные игры и идеи совместного времяпрепровождения.

Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку, чтобы посмотреть, что новенького

появилось в социальных сетях. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.

# ЦРК ДОМ НАДЕЖДЫ

Адрес: улица Цыплухина, д.2А 393250  
Рассказово, Телефон: +7(47531) 27-5-12  
Телефон: +7(47531) 27-2-44  
Факс: +7 475 31 27-5-02

Электронная почта: [crkdomnadejd@yandex.ru](mailto:crkdomnadejd@yandex.ru)

Вы легко нас найдете - [интерактивная схема проезда](#)

АНО «Центр развития и коррекции  
«Дом надежды»

## Социальная зависимость детей дошкольного возраста от гаджетов



Составил: учитель – дефектолог  
Мельникова М.М.

г. Рассказово, 2021г.

Жизнь *«преподнесла»* нам еще одну психологическую проблему — **зависимость от гаджетов**. Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей. Зависимость от гаджетов у детей — серьезная проблема.

Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные дети не могут обойтись. А родители могут? Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! А чего же тогда ожидать от **детей?**

Многие родители специально дают своим детям **гаджеты**. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребенка с **гаджетами** они начинают уже с первого года жизни. И напрасно! Поскольку в раннем **дошкольном возрасте** у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые *«электронные няни»* могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты в его поведении.

## Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?

Если **гаджеты** занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется **зависимость**. Распознать ее можно по следующим признакам:

Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками.

Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.

Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Как понять, что детской психике причинен ущерб?

Первый ориентир – это приоткрытый рот, что говорит о нарушении самоконтроля за поведением тела, по причине слабости нервной системы. И второй показатель, который стоит рассматривать как более тяжелое нарушение психики – это высунутый язык во время совершения действия. Например, когда ребёнок жмёт на кнопки своего планшета, когда пишет или, когда рисует или обводит по контуру картинку. Даже незначительное выпадение языка из-за зубов, однозначно показывает,

что психике ребёнка нанесён значительный ущерб.

## Чем опасны гаджеты?

✚ Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.

Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.

Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

✚ Чем выше компьютерная **зависимость**, тем слабее иммунитет.

Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбоя в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – получить хорошую физическую нагрузку.