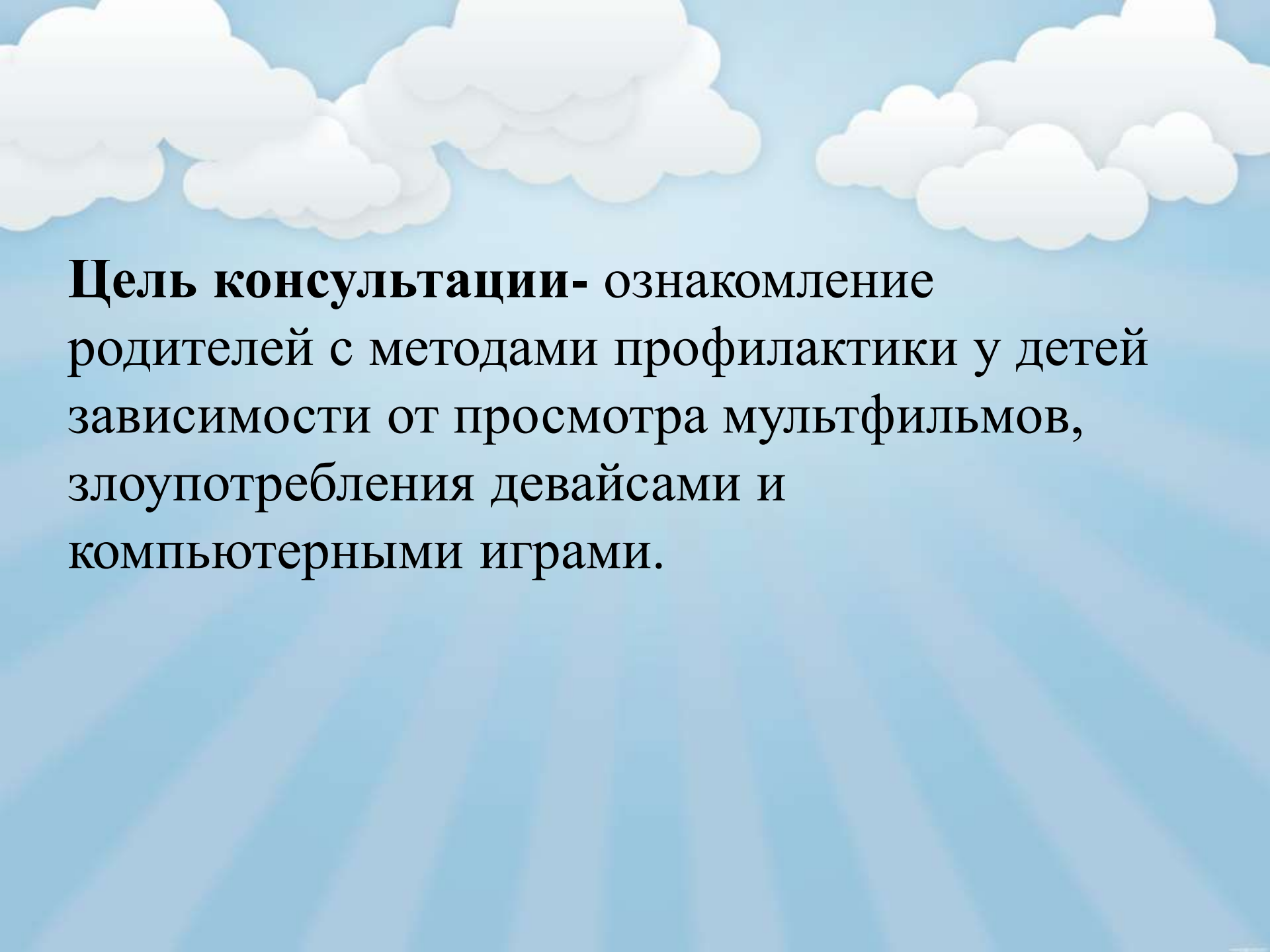




**ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ  
ДЕВАЙСАМИ,  
КОМПЬЮТЕРНЫМИ  
ИГРАМИ И ПРОСМОТРОМ  
МУЛЬТФИЛЬМОВ.**



**Цель консультации-** ознакомление родителей с методами профилактики у детей зависимости от просмотра мультфильмов, злоупотребления девайсами и компьютерными играми.

# ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМОВ

Телевизор - это один из самых распространенных способов отвлечь внимание малыша с плохим аппетитом. Сейчас же мы можем посмотреть любой мультфильм или телепередачу в удобное время практически везде. Просмотр интересного видео во время еды не только развлекает ребенка, но и помогает съесть все содержимое тарелки без уговоров или угроз.



# ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМОВ

Однако постоянный прием пищи в сочетании с мультфильмами приводит к формированию привычки «ем и смотрю». В результате внимание ребенка отвлекается от еды и переключается на интересный просмотр. Малыш не способен вовремя определить, что произошел процесс насыщения, в результате он съедает больше.





# ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМОВ

Подобные ситуации в любом случае потенциально чреваты проблемами обмена веществ и лишнего веса, так как ребенок привыкает есть больше положенной ему нормы. Кроме того, он невнимателен к самому процессу потребления пищи, не пережевывает ее как следует. Следствием этого становится дополнительная нагрузка на работу желудочно-кишечного тракта. Может выработаться обратная привычка – «смотрю и ем» – ребенок просит есть всякий раз, когда включается мультфильм.



# ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Большое значение в этом вопросе имеет личный пример других членов семьи. Даже самый авторитетный папа, который смотрит новости за ужином, будет неубедителен, когда потребует прекратить просмотр мультфильмов во время еды.
- Малыш охотнее будет есть то, что он готовил «вместе» с мамой, пусть даже в качестве наблюдателя.



# ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Повысит его аппетит и стремление добраться до интересной картинке на дне тарелки. Особенно если он не знает, что там на этот раз.
- Первое время мультфильмы можно предлагать в награду, если ребенок все съест. Главное, чтобы он в ожидании встречи с любимыми героями не начинал есть второпях.



# ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕВАЙСАМИ, КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

Некоторым родителям гаджеты служат некой палочкой-выручалочкой. С помощью неё ребёнка можно вмиг заставить молчать. Для этого нужно просто поместить в его руки планшет. Малыш плачет – мама достаёт планшет. Малыш не плачет. Если такую операцию проделывать многократно, то ребёнок действительно становится зависимым от виртуальной игрушки, доходя до фанатизма.





# ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕВАЙСАМИ, КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

Дети, компьютер или мобильный телефон, практически не двигаются, ведут малоподвижный образ, да и сидят со своими любимыми гаджетами, зачастую, сутулясь. Все это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой, лишний вес. Нередко приводят к головным болям, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе. которые постоянно играют в планшетный.

# ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕВАЙСАМИ, КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

По результатам исследований оказалось, что использование планшета в течении 2 часов в режиме яркой подсветки, снижает концентрацию мелатонина. Использование мобильных телефонов, планшетных устройств крайне негативно влияет на сон ребенка. Ребенок могут присутствовать такие факторы как раздражительность, повышенная утомляемость.



# ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕВАЙСАМИ, КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

В любимых гаджетах, очень часто содержатся сцены насилия, которые крайне негативно влияют на несформированную психику ребенка, делают его агрессивным по отношению к своим близким, друзьям. Жестокость и агрессия становятся чем-то обыденным и привычным, стирается ощущение порога дозволенности. При этом дети не отдают себе отчёта в собственных действиях и не предвидят их последствий.



# ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕВАЙСАМИ, КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

Детские психологи считают, что злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн-просмотру мультиков, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать. Но, с другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у малыша нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов.



# ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕВАЙСАМИ, КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

Полный запрет может иметь обратный эффект, к тому же владение телефоном и успех в онлайн-играх связаны с популярностью среди сверстников.



# ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- В дошкольном возрасте оптимально не более 15 минут в день. За каждым нарушением правила должно следовать временное лишение телефона или доступа к играм.
- В силах родителей ограничить перечень игр, в первую очередь исключить сцены жестокости. По возможности выбирать развивающие игры.
- Лучше разрешать ребенку играть только дома и следить, чтобы он прекратил делать это минимум за два часа до сна.

# ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Большое значение имеет зрительная гимнастика и двигательная активность после игр.
- Важно знать и соблюдать правила безопасного использования цифровых устройств, учитывать возрастные ограничения, состояние здоровья и индивидуальные особенности конкретного ребенка.



# ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ НА ТЕМУ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ И МУЛЬТФИЛЬМАМИ

1. Сказка «Любимые игры Лисенка» Проблема. Ребенок ежедневно более 30 минут играет на компьютере.
2. Сказка «Злой волшебник Планшет» Проблема. Ребенок постоянно смотрит мультфильмы, больше 30 минут – одного часа в день.