Ата- аналарға кеңестер:

«Балалар және гаджеттер»

Дайындаған тәрбиеші:

Симакова Н.А.

Қазіргі адамның өмірі енді планшет, телефон, компьютер сияқты нәрселерсіз көрінбейді. Ересектердің өмірін бақылайтын балалар жөргектерден гаджеттерге қызығушылық таныта бастайды: анасы мен әкесі бұл нәрселерге көп көңіл бөлетіндіктен, олар шынымен де қызықты. Ата-аналардың гаджеттерді баланың өміріне енгізуге деген көзқарасы екіұшты: кейбіреулер оларды белсенді қолданады, ал басқалары баланы қазіргі тенденциялардан қорғауға тырысады.
**Гаджеттерді пайдаланудың артықшылықтары:**

\* Баланы "далада" уақытша бос ұстау тәсілі. Балалар кезекте ұзақ күтуге, алыс жолға, кептелісте тұруға шыдайды. Ойыншықтар, кітаптар, киізден жасалған қаламдар мен альбом әрқашан қолында бола бермейді, бірақ ересектер гаджеттермен бөліспейді, содан кейін олар өте пайдалы болады. Мультфильмдері, ойындары немесе қызықты қосымшалары бар Смартфон немесе планшет балаға жағымсыз минуттар мен сағаттарды жарықтандыруға көмектеседі.

• Танымдық процестерді дамыту және жаңа білім алу. Кейбір компьютерлік ойындар мен қосымшалар зейіннің, есте сақтаудың, логикалық ойлаудың дамуына ықпал етеді, оқуды, санауды, сурет салуды үйретеді.

\* Сондай-ақ, балаға қоршаған әлем туралы жаңа білім алуға мүмкіндік беретін танымдық мультфильмдер бар.

\* Мектеп жасындағы бала жұмыс кестесі, сабақ кестесі, күнделік жүргізу және т.б. сияқты қосымшаларды жақсы қолдана алады.

\* Сонымен қатар, арнайы қосымшалар тіпті жаттығуға көмектеседі. Сіз балаға немесе бүкіл отбасы үшін жаттығу сабақтарын оңай таба аласыз, онда жаттығулар жиынтығы таңдалады. Оларды спорт секцияларын толыққанды ауыстыру ретінде қарастыруға болмайды, бірақ олар таңертеңгі гимнастика мен күні бойы жылынуға өте ыңғайлы.

**Гаджеттерді пайдаланудың кемшіліктері**

\* Дамушы әсердің "біржақты". Біз гаджеттер баланың дамуына ықпал ететіні туралы айта бастағандықтан, монетаның артқы жағы туралы айту керек. Бейнелі ойлау әлі қалыптасып келе жатқан жас бала үшін мультфильмдер мен хабарлардың дамушы әсері нөлге ұмтылады. Бала заттар әлемін белсенді түрде игерген кезде, оның қабылдаудың барлық арналары қатысуы маңызды. Текшенің төртбұрышты, ал доптың дөңгелек екенін түсіну үшін оған суреттерді көру жеткіліксіз – оған қол тигізу керек, текшенің беттері мен қабырғаларын, доптың дөңгелектілігін сезіну керек. Нәтижесінде, дамытушы бейне біржақты әсер береді: формальды түрде бала бір нәрсені есте сақтайды, бірақ ақпаратты терең және сапалы игермейді.

\* Денсаулық пен физикалық дамуға теріс әсер етеді. Ең алдымен, бұл көру қабілетінің нашарлауы туралы. Егер бала күніне 20 минуттан артық компьютер мониторына немесе телефон немесе планшет экранына үнемі қараса, онда алты айдан кейін оның көру өткірлігі төмендей бастайды.

\* Денсаулыққа теріс әсер етудің екінші аспектісі ойындар мен мультфильмдерге көп уақыт жұмсайтын балалардың әлдеқайда аз қозғалуымен байланысты және бұл бүкіл дененің күйіне жүйелі түрде әсер етеді. Компьютерде/планшетте/ноутбукта балалар жиі еңкейіп отырады, бұл омыртқаның қисаюын және болашақта позаның проблемаларын тудырады.

\* Шығармашылық белсенділіктің төмендеуі. Ешқандай ойындар мен қосымшалар ешқашан стихиялы шығармашылықты, нақты материалдармен және жанды түспен жұмыс істеуді алмастыра алмайды. Нақты өмірде бала қиялдайды. Ол желімдейді, мүсіндейді, кеседі, бояйды, біріктіреді, күтпеген шешімдерді табады. Виртуалды кеңістік оның шығармашылығынан айырады, өйткені ол тек бағдарлама өндірушісі ұсынған опциялар аясында әрекет ете алады.

\* Мүдделерді, қарым-қатынастарды және сүйіспеншілікті виртуалды кеңістікке ауыстыру. Бұл өте ауыр нәтиже және ол тек гаджеттерді теріс пайдаланған кезде пайда болады. Бала сөзбе-сөз шынайы өмірден шығады: оның барлық мүдделері виртуалды әлемге бағытталған. Бұл жағдайда гаджеттерге тәуелділік туралы айтуға болады.

\* Бала нақты өмірге қызығушылық танытпайды: ойыншық ойнамайды, құрдастарымен қарым-қатынас жасауға тырыспайды. Ата-аналармен қарым-қатынас бала үшін екінші орынға шығады және бірлескен сабақтың орнына ол планшетпен немесе компьютермен уақыт өткізуді жөн көреді. Ойындар мен мультфильмдердің уақытын шектеуге тырысу қатты наразылық пен ашуланшақтықты тудырады. Мұндай жағдайда қалыпты интеллектуалды және жеке даму мүмкін емес, өйткені ол тек нақты қарым-қатынаста және нақты әлемде болуы мүмкін.

**Балалардың Компьютерлік құрылғыларға тәуелділігін қалай ескертуге немесе жеңуге болады? Не істеу керек?**

1. Ата-аналар баласын тәрбиелеумен және жан-жақты дамытумен үнемі айналысуы керек. Баланың әртүрлі жұмыспен қамтылуын ынталандырыңыз. Оны үй міндеттеріне қосыңыз, отбасылық оқуды дамытыңыз, үстел ойындарын және басқа ойындарды бірге ойнаңыз, баланы балалық шақтағы ойындармен таныстырыңыз. Баланың баламалы хоббиі болуы керек, егер олар көп болса: сурет салу, салу, мүсіндеу, саяхаттау, экскурсиялар, серуендеу, оқу, кітаптар, оған ұнайтын іс-шаралар. Мүмкін болса, баланың қызығушылығын тоқтатпаңыз және қанағаттандырмаңыз.

2. Балаңызбен көбірек сөйлесіңіз, онымен өз сезімдеріңізді және оның сезімдерін талқылаңыз. Баланың сезіміне жол берейік, ол жүгірсін, секірсін, айқайласын, қажет болған кезде жыласын.

3. Баланың өзін-өзі бағалауын арттырыңыз. Балаларды мадақтаңыз және мадақтаңыз. Баланы жуылған табақ, киіну қабілеті немесе басқа балалармен достық, сабырлы ойыны үшін мақтаудан тартынбаңыз.

4. Балаңызға қарым-қатынас жасауға, танысуға, татуласуға, келіссөздер жүргізуге үйретіңіз

құрдастары.

5. Жеке мысал. Балалар әрқашан ересектерді қайталайды, ал егер ата-аналар барлық бос уақыттарын интернетте немесе ойындарда өткізсе, онда бала да солай әрекет етеді.

6. Манипуляцияларға қарсы тұру үшін шыдамды болыңыз.

7. Балаларыңыздың компьютерде не істейтініне қызығушылық танытыңыз. Жақын болыңыз, балаңызбен бірге болыңыз. Бала ойнағанды ұнататын ойындарды талқылаңыз. Баланы ойындарды, гаджеттерге арналған қосымшаларды және интернетті жаңа білім, дағдылар алу, ойлауды, қабылдауды, қиялды дамыту, пайдалы ақпарат алу құралы ретінде қарастыруға үйретіңіз.

8. Ұйқыдан бірнеше сағат бұрын барлық гаджеттерді мүлдем өшіріп, алып тастаңыз. Балаларға ұйықтар алдында гаджеттер ойнауға рұқсат беру ұсынылмайды, өйткені бала шамадан тыс оянып, одан нашар ұйықтауы немесе мүлдем ұйықтамауы мүмкін.

9. Немесе сіз планшетті көрінбейтін түрде алып тастай аласыз. Олар айтқандай, жүрек көзімен!

10. Тікелей және категориялық тыйым-бұл бала мен ата-ана арасындағы жанжалға және проблеманың нашарлауына әкелетін ең қарапайым және нәтижесіз шешім. Ақылға қонымды тәсіл – баланы компьютер мен интернетке дұрыс қарауға үйрету, балаға компьютерді пайдалануға мүмкіндік беру, бірақ ата-ананың бақылауында және уақыт шектеулі.

11. Компьютерде сабақтың санитарлық нормаларын сақтау:

25 мин – 5-6 жастағы балалар үшін,

30 мин – 6-7 жастағы балалар үшін.

Гаджетті баласына беретін ата-аналар баланың гаджетпен ойнау уақытын қатаң бақылау қажет екенін өздеріне хабарлауы керек.

12. Екі жасқа дейінгі балаларды гаджеттермен таныстырған жөн емес. Маңызды

- "сандық емес ойын" кезеңін барынша ұзарту. Ғалымдар оны қарастырады

баланың өмірінің алғашқы екі жылында оның миы 3 есе артады. Өсуге сыртқы ынталандырудың әсері түрткі болады және бұл нақты заттар, ата-аналармен өзара әрекеттесу болуы керек.

**Қорытынды:** білікті қолдарда балаларға арналған планшет жаңа, қызықты және нұсқаулық әлеміне терезе болады. Басқа жағдайларда ол деградация мен психикалық бұзылуларға арналған құрылғыға айналуы мүмкін. **Планшет сіздің балаңыз үшін не болғаны — сізге байланысты.**

 Осылайша, ата-аналар үшін гаджеттердің өмірде болуына жол бермеу маңызды. Бала проблемалардың қайнар көзіне айналды.