

## **Ребенок и гаджеты**

Современные технологии стали неотъемлемой частью нашего мира. Многие люди уже не представляют своего существования без самых разнообразных и многочисленных гаджетов, которые действительно облегчают жизнь. Гаджетами называют технические новинки, миниатюрные электронные устройства. К ним можно отнести телевизоры, карманные компьютеры, планшеты, сотовые телефоны, различные плееры, электронные игрушки.

Тесное «общение» ребенка с гаджетами начинается еще в дошкольном возрасте. Многие родители сознательно дают телефоны или планшеты своим детям, преследую разные цели: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. Современные школьники в дополнение к компьютеру широко пользуются самыми разнообразными гаджетами: мобильниками, смартфонами, айпадами, легко совмещая реальный и виртуальный мир. Дети и подростки открывают для себя мир через Интернет, при этом их сознание во многом формируется под его влиянием.

### **ТАК ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ-ГАДЖЕТЫ ДЛЯ РЕБЕНКА ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?**

Когда ребенок совсем маленький, очень важно чтобы он все делал сам - увлекательные, яркие, даже полезные гаджеты НЕ могут обеспечить полноценного развития. Двухмерный, искусственный мир не даст представлений о пространстве, взаимодействии предметов, о тактильных впечатлениях, о взаимоотношениях, об эмоциях и многом другом.

Развитие ребенка до семилетнего возраста - это база, основа, от которой будет отталкиваться дальнейшее развитие. То, каким малыш будет, зависит от того, чем он будет заниматься в это время. Формирование эмоциональной сферы напрямую зависит от полноценности и гармоничности эмоционального (!!!) взаимодействия ребенка с родителями!

Зачастую мамам и папам не хватает времени и сил заниматься воспитанием малыша, после тяжелого рабочего дня (недели) им проще усадить его за планшет или телефон. Позже, возможно, они будут удивляться, откуда капризы, отчужденность, эмоциональная холодность, плаксивость, почему у ребенка нет друзей и т.д.

### **ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ**

- если вы сами проводите много времени с гаджетами, то и ребенок, подражая, будет делать

то же самое;

- малышам вовсе не нужны гаджеты для развития, до 6-7 лет они их никак не развивают;

- стадия отказа у детей проходит гораздо труднее - очень сложно оторвать ребенка, погруженного в компьютерную игру или мультфильм

- киберзависимость (зависимость от гаджетов) формируется у детей в 10 раз быстрее, а побороть ее в 10 раз сложнее;

- гаджетом нельзя подменить реальные отношения. Родители часто полагают, что дав ребенку гаджет, они показывают заботу и так выстраивают с ним отношения. Нет. Так ребенок выстроит свои отношения только с гаджетом.

## **ГАДЖЕТ - ИНСТРУМЕНТ, ПОТОМУ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ**

### **О МИНУСАХ**

Согласно исследованиям в этой области, чрезмерное стимулирование развивающегося мозга гаджетами (сотовые телефоны, планшеты, интернет, ТВ), усложняют его функционирование. В результате мы получаем: дефицит внимания, повышенную импульсивность и восприимчивость, проблемы с обучаемостью, проблемы с саморегуляцией, неспособность понимания эмоций, что проявляется, например, в виде истерики.

### **ЧЕМ ОПАСНО ЧРЕЗМЕРНОЕ И БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕБЕНКОМ ГАДЖЕТОВ:**

- при неправильном использовании гаджетов эмоционально-волевая сфера искажается (ребенок подвержен стрессам, изменениям психики и др.);

- ребенок становится эмоционально неуравновешен, ему трудно справляться со своими эмоциями и чувствами (эти навыки могут попросту отсутствовать, атрофироваться). ;

- цифровая деменция - обилие медиа-контента развивает у детей дефицит внимания, у

малыша снижается концентрация и ухудшается способность к запоминанию;

- ребенок не способен контролировать свои действия, поведение (не может выстраивать цепочку причинно-следственных связей относительно реальной жизни, не видит многовариативность поступков и того, что за ними следует);

- непонимание ребенком чувств и эмоций как своих, так и других людей - у него создается впечатление, что мир функционирует по простой логике - как в игре;

- проблемы с установлением социальных контактов - ребенок может иметь множество контактов в виртуальном мире (в онлайн игре, к примеру) и при этом быть совершенно неприспособленным к общению с людьми в реальности. Это может выражаться даже в страхах, панических атаках, истериках при необходимости общения;

- непонимание различий между реальностью и виртуальностью (помните случай как девочка птичку за окном "раздвигала" пальчиками - как картинку?);

- формирование зависимости;

## **ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:**

-нарушение осанки

-нарушения зрения (миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром),

-проблемы с желудочно-кишечным трактом

-синдром хронической усталости и другие заболевания.

## **О ПЛЮСАХ**

Разумеется в современном мире технологии являются частью быта, уже сложно представить себе квартиру без компьютера. Важно помнить, что гаджеты - это инструменты, помощники и они не должны собой подменять другие стороны жизни и способы развития ребенка.

При умеренном использовании гаджеты:

- инструмент для развития логики, внимания и др. (некоторые детские игры действительно способствуют развитию логики и внимания, важно использовать их по назначению и в умеренных количествах, но не подменяя ими другие занятия). Если вам хочется побаловать своего ребенка новинками, купите ему детский планшет для этих целей;
- возможность получения информации (в случае школьников) для докладов и т.п.;
- удобный способ занять малыша в дороге или очереди на небольшое время. При разумном подходе, разумеется.

## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАДЖЕТАМИ?

В идеале:

1. Дети до 3х лет - 0 минут в день (категорическое НЕТ в отношении компьютеров, планшетов, если и позволять, то только ТВ и не более 20 мин);
2. Дети 3- 5 лет - максимум 20 мин ТВ в день;
3. Дети 5 - 7 лет - 30 мин ТВ и 10 мин гаджеты (но лучше избегать) в день;
4. Дети 7 - 9 лет - максимум 40 мин в день;
5. Дети 9 -14 лет - максимум 60 мин в день;
6. Подростки старше 14 лет - максимум 90 мин в день.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Чтобы избежать негативных последствий и зависимости, пользуясь гаджетами, необходимо соблюдать простые правила и донести их до ребенка:

1. С самого рождения, как уже было сказано, ребенок наблюдает за родителями и во всем

подражает им. Если вы часами сидите в телефоне, то же ребенок будет делать то же самое.

2. Гаджет - инструмент, а инструмент должен соответствовать возрасту и потребностям. Выбирая, какой новинкой побаловать ребенка, помните, что если планшет - то детский, если игры - то развивающие и т.д. Выбирайте с умом.

3. Использование ребенком гаджетов способствует серьезному возбуждению его нервной системы. Чтобы процесс засыпания проходил естественно - допускайте ребенка к гаджетам максимум за три часа до сна, в противном случае могут возникать проблемы со сном (трудности с засыпанием, частые просыпания, кошмары, сопутствующие тревога и страхи).

4. Проводя время с ребенком, не берите в руки телефон или планшет! Лучше пол часа полноценного, погруженного общения со своим чадом, чем несколько часов «якобы общения», когда вы то и дело отрываетесь на "написать в ватсап", ответить на рабочий звонок и лайкнуть фото подруги.

5. Установите границы и строго их соблюдайте - четко определите, когда и сколько ребенок может использовать гаджеты. Для каждого возраста и в каждой семье оно своё. И вы сами, и ваше чадо должны понимать, что 15 минут ТВ в день — это именно 15 минут ТВ в день.

6. Не используйте "время с гаджетами" как средство поощрения - гаджеты должны восприниматься как часть жизни, а не как самое ценное и сокровенное, что очень хочется и надо заслужить (запретный плод, как вы знаете...).

7. Используйте любые возможности, любое свободное время, чтобы сделать что-то вместе с детьми. Приобщайте их к совместной семейной деятельности – например, к готовке, уборке, даже к разговорам и обсуждениям. Не забывайте пополнять домашнюю лекотеку игрушками и материалами, необходимыми для разностороннего развития ребенка (наборы для сюжетно-ролевой игры, конструкторы, настольные игры, материалы для творчества, книги и многое другое). Ребенку необходимо все делать самому - взаимодействовать непосредственно с окружающим миром. Чем больше впечатлений и эмоций получит ребенок от взаимодействия с реальностью, тем более наполненной, интересной, привлекательной она для него будет!