

## Современные дети и гаджеты.

Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер. Дети, наблюдая за жизнью взрослых, с пелёнок начинают интересоваться гаджетами: раз мама и папа так много внимания уделяют этим вещам, значит, они действительно интересны. Отношение родителей к внедрению гаджетов в жизнь ребёнка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить чадо от современных веяний.

### **Плюсы использования гаджетов:**

- Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях. Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках. Игрушки, книги, фломастеры и альбом далеко не всегда могут оказаться под рукой, а вот с гаджетами взрослые не расстанутся, и тут они будут очень кстати. Смартфон или планшет с мультиками, играми или интересными приложениями помогут скрасить ребёнку томительные минуты и часы.
- Развитие познавательных процессов и получение новых знаний. Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать.
- Так же существуют познавательные мультики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире.
- Ребенок школьного возраста вполне может пользоваться такими приложениями, как график дел, расписание уроков, ведение дневника и т. д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из **гаджетов**, а не рассматривать их только как развлечение.

### **Минусы использования гаджетов**

- «Однобокость» развивающего эффекта. Раз уж мы заговорили о том, что гаджеты способствуют развитию ребёнка, стоит сказать и об обратной стороне медали. Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление ещё только формируется, развивающий эффект от мультимедиа и передач стремится к нулю. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.
- Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие. В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или экран телефона или планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться.
- Второй аспект негативного влияния на здоровье связан с тем, что дети, проводящие много времени за играми и мультиками, гораздо меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма. Дети за компьютером/планшетом/ноутбуком сидят, часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.

- Снижение творческой активности. Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.
- Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство. Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.
- 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. Нормальное интеллектуальное и личностное развитие при таком раскладе невозможно, ведь оно может происходить только в реальных отношениях и в реальном мире.

### **Как предупредить или победить детскую зависимость от компьютерных устройств? Что делать?**

1. Родители должны постоянно заниматься воспитанием и всесторонним развитием своего ребёнка. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства. У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много: рисование, конструирование, лепка, путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.
2. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ним свои и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побеждает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.
3. Повышайте самооценку ребёнка. Поощряйте и хвалите детей. Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.
4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.
5. Личный пример. Дети всегда повторяют взрослых и если родители все свободное время проводят в интернете или за играми, то и ребенок будет вести себя так же.
6. Набраться терпения для того, чтобы противостоять манипуляциям.
7. Интересуйтесь, чем занимаются ваши дети за компьютером. Будьте рядом, будьте вместе с ребенком. Обсуждайте игры, в которые любит играть ребенок. Учите ребенка рассматривать игры, приложения для гаджетов и интернет как

средство приобретения новых знаний, навыков, для развития мышления, восприятия, воображения, получения полезной информации.

8. 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.

9. А можно просто, незаметно убирать планшет с поля видимости. Как говорится с глаз долой из сердца вон!

10. Прямой и категорический запрет – самое простое и самое безрезультатное решение, приводящее к конфликту между ребенком и родителем и усугублению проблемы. Разумный подход – это научить ребенка правильно относиться к компьютеру и интернету, позволить ребенку пользоваться компьютером, но под родительским контролем и с ограничением времени.

11. Соблюдать санитарные нормы занятия за компьютером:

25 мин – для детей 5–6 лет,

30 мин – для детей 6–7 лет.

Родители, вручающие гаджет своему ребёнку, должны при этом отдавать себе отчёт, что строгий контроль над временем игры ребёнка с гаджетом необходим.

12. Не желательно знакомить с гаджетами детей до двух лет. Важно — максимально продлить период «нецифровой игры». Ученые считают его очень важным, столь же, как и умения сидеть, ходить, говорить и т.п. В первые два года жизни ребенка его мозг увеличивается в 3 раза. А к росту побуждает именно воздействие внешних стимулов, и это должны быть реальные предметы, взаимодействие с родителями.