

## 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.

Современные школьники в дополнение к компьютеру широко пользуются самыми разнообразными гаджетами: мобильниками, смартфонами, айпадами, легко совмещая реальный и виртуальный мир. Они открывают для себя мир через Интернет, при этом их сознание во многом формируется под его влиянием.

### *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;
- ⇒ кибераддикция (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.



## 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 гаджет – это:*

- ⇒ 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.



## О минусах

Согласно исследованиям, чрезмерное стимулирование развивающегося мозга гаджетами (мобильные телефоны, планшеты, интернет), 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.



### *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.

### *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;
- ⇒ формирование зависимости.



## Сколько времени ребенок может пользоваться гаджетами?

В идеале:

Дети до 3-х лет – 0 минут в день (категорическое НЕТ в отношении компьютеров, планшетов, если и позволять, то только ТВ и не более 20 мин);

Дети 3-5 лет – максимум 20 минут ТВ в день;

Дети 5-7 лет – 30 минут ТВ и 10 минут гаджета в день;

Дети 7-9 лет – максимум 40 мин в день;

Дети 9-14 лет – максимум 60 мин в день;

Подростки старше 14 лет – максимум 90 мин в день.



*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, тоже 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.

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.

5. Установите границы и строго их соблюдайте – четко определите, когда и сколько ребенок может использовать гаджеты. Для каждого возраста и в каждой семье оно свое.

6. 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. 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!

