

**Ребенок и гаджеты.**

 **Плюсы и минусы.**

Сейчас трудно представить жизнь без современной техники, гаджетов (мобильные телефоны, планшеты, компьютеры).

Дети, с присущей им любознательностью и наивностью, с удовольствием погружаются в технологические устройства.

**Давайте же рассмотрим более детально** проблему влияния гаджетов на психику ребенка, и попытаемся найти пути решения.

 В ходе изучения вопроса, ученые составили список с основными побочными явлениями:

• **Довольно сильные нервные расстройства**. Могут сопровождаться нервными тиками, нарушением речи, заиканием и «проглатыванием слов».

• **Нарушение психики в целом**. Как правило, это агрессия во всех ее проявлениях. Она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка гаджет, а может и в любых других обстоятельствах. Бывает, для того, что бы сорваться, малышу достаточно просто сделать что-то не так, как он задумал. Бывает, что дети пытаются физически напасть на родителей (с кулаками или предметами).

• Из-за нарушений психики **пропадает нормальный сон**. Частые кошмары, бессонница, «разбитое» состояние по утрам – первый признак зависимости.

• **Сбивается процесс приема пищи**. Это случается в том случае, когда ваше чадо привыкло питаться с постоянно включенным планшетом (компьютером, телефоном, по которому идет что-то интересное. Конечно, современным мамам так проще накормить ребенка, но именно в такой момент дети не чувствуют вкуса пищи. Они даже не до конца понимают чувство голода или сытости.

• **Проблемы в школе.** Ученые заметили, что зависимость от современных устройств оказывает пагубное влияние на успехи в школе.

• **Появление стойкой зависимости**. Это с родни наркомании и алкоголизму. Родителям достаточно несколько раз оставить ребенка с планшетом или компьютером на неограниченное время, и возникает замкнутый круг. Ребенок все чаще просит устройство, а взрослые все чаще получают свободное время (пока их чадо занято);

Особенно опасно длительное сидение за гаджетами для д**етского здоровья**:

* Негативное воздействие на физическое развитие и здоровье.

Этот аспект влияния гаджетов на детей стоит рассмотреть подробнее. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать:

- зрение – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку;

- осанка – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;

- головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

Неполное освоение информации.

Да, гаджеты помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому ребёнок не может полностью изучить тот или иной предмет.

Понижение творческой активности.

Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими ручками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании аппликаций.

Уход в виртуальное пространство.

Безусловно, не каждый ребенок заменяет реальный мир компьютерной игрой и общением в соцсетях. И все же некоторые дети впадают в серьезную зависимость от гаджетов, сосредотачивая все свои интересы на виртуальном мире. Страдает не только общение с ровесниками, но и учеба, взаимоотношения с родителями. Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное влияние электронных устройств, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил.

Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Информация, предназначенная для более взрослых детей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву. Не следует выдавать малышам гаджеты перед засыпанием. От мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе.

Но **положительное влияние** использования современной техники в воспитании и обучении дошкольников тоже нельзя умалять.

*Как отвлечь ребенка от гаджетов? Как сделать так, чтобы ребенок не только бездумно проводил время, но и развивался, узнавал новое, учился?*

Умные родители не запрещают, а просто минимизируют отрицательное влияние гаджетов на детей:

* Наличие компьютера позволяет осуществлять обучение, не выходя из дома – это удобно не только для школьников, но и для дошкольников. Масса развивающих заданий, когда малыш в игровой форме запоминает цвета, геометрические фигуры, буквы и много другой полезной информации.
* По телевизору включайте одобренные вами мультфильмы, а не мультсериалы типа «Губка Боб квадратные штаны» или «Котопес» с недалекими сюжетами. Учите своих детей извлекать пользу, объясняйте, что интернет это кладезь самой разнообразной информации, а какую стоит оттуда черпать – это уже решать ему.
* До трех лет никакого знакомства с современными «игрушками». Как бы тяжело для родителей не было, но даже знакомства с мультфильмами на планшете должно произойти после 3-х лет;
* До шести лет постарайтесь найти ребенку компанию. Если даже он не посещает детский сад, постарайтесь чаще гулять с ним на детских площадках.
* Сон не позже 21.00;
* До десяти лет постарайтесь как можно больше узнать о жизни вашего ребенка. В таком возрасте невозможно запретить пользоваться интернетом и соцсетями, но можно контролировать данные действия.
* Временные рамки пользования компьютером – важны! Так детям до года желательно вообще не смотреть телевизор и не пользоваться другими техническими устройствами. Малышам от 1-4 лет тоже нежелательно давать в пользование компьютер. Однако в случае, если его необходимо отвлечь, и нет больше других средств, допустимо нахождение перед экраном не больше 10-20 минут в день! Детям в возрасте 4-7 лет – 20-50 минут нахождения перед телевизором или компьютером за весь день! Кроме того, желательно это время разбивать на небольшие кусочки по продолжительности, по 10-15 минут.