

ПОДГОТОВИЛ

педагог-психолог: Нарбут И.В.

## **Как не допустить, чтобы гаджеты и девайсы стали источником проблем в жизни ребенка.**

Мы живем в век бурного развития современных информационных технологий, что оказывает значительное влияние на все сферы жизни людей, в том числе и на условия, в которых растут и воспитываются дети.

Нет ничего плохого в приобщении ребенка к высоким технологиям. Рано или поздно он все равно столкнется с этим. Но ответственность родителей лежит на том, чтобы это приобщение было на благо, а не во вред.

Основатель компании Apple Стив Джобс строго ограничивал для своих детей время пользования планшетом. **Какой же вред приносит чрезмерное увлечение ребенком цифровыми устройствами?**

- долгое времяпровождение в неподвижной позе влечет за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения, дети могут жаловаться на головную боль;
- страдает развитие мелкой моторики;
- нарушается ритм дыхания: зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они задерживают дыхание; недостаток кислорода плохо влияет на многие функции детского организма;
- при игре на планшете, телефоне ребенок забывает моргать, очень сильно напрягаются глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм, поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз;

- негативно влияют на развитие речи: компьютерная игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества;
- активное использование устройств ведет к отрешенности ребенка от внешнего мира; такому ребенку в меньшей степени свойственны сострадание и сопереживание;
- с легким доступом к компьютерным играм и развлечениям ребенок перестает развивать свое собственное воображение;
- мешают развитию самоконтроля и, следовательно, могут сделать ребенка эмоционально неустойчивым (родители часто дают планшет или смартфон детям, чтобы успокоить их, однако в таком случае ребенок не пытается управлять своими эмоциями, а попросту отвлекается).

**Гаджет-зависимость** – это неконтролируемое использование, злоупотребление, которое способно привести к ухудшению психического и физического состояния ребенка, а также негативно отразиться на его развитии и социализации.

Гаджет-зависимость у детей начинается с того, что родители себя заменяют гаджетом. Необходимо сделать множество важных дел, а ребенок требует внимания, мешает. Смартфон в руки – и «проблема решена». Также зачастую это способ прекратить истерику, или уговорить покушать и т.д.

Что же делать, если вы осознали, что уже пора принимать меры к нормализации ситуации?

### **Введите правила**

Без чёткого понимания что можно и нельзя, ребенку невозможно ориентироваться в огромном океане жизни, ваши родительские «можно» и «нельзя»- берега для него, и океан становится рекой,

плыть по которой уже не так тревожно, тем более, когда видны берега.

**Правило 1.** Скачивать игровые приложения может только взрослый, ознакомившись предварительно с отзывами и возрастными ограничениями. Оцените не только содержание, но и звуковое сопровождение игры, и визуальные качества (противопоказаны слишком яркие быстро меняющиеся картинки). Самое простое решение для устранения конфликтов с ребенком по этому поводу – настроить родительский контроль, который запретит покупку и скачивание контента, не соответствующего определенным возрастным ограничениям.

**Правило 2.** Определите конкретное время в режиме дня ребенка, когда он может поиграть в компьютерные игры или посмотреть мультфильмы, а также договориться о длительности непрерывного использования цифрового устройства: 10-15 минут (с помощью песочных часов или установив будильник). Учтите, что в день ребенку 5-6 лет рекомендуется проводить у экрана не более 1 часа, следовательно, это время целесообразно разбить на несколько сеансов, например, по 10 минут.

Чтобы ребенок зафиксировал, что сеанс использован, можно использовать игровой прием. Нарисуйте на картоне вместе с ребенком круглый торт (он будет изображать модель 1 часа – 60 минут), разделите ножницами на кусочки- сектора по 10 минут (6 частей). С помощью липкой ленты прикрепите части «тортика» на такую же круглую основу. Как только сеанс окончен, кусочек торта отделяется, взрослый забирает его. Когда «торт съеден» полностью – время для использования гаджета на сегодня закончилось. Но завтра торт снова целый, можно продолжить игру.

**Правило 3.** Используйте метод положительного подкрепления: сразу после желательного поведения (ребенок расстается с планшетом, как только прозвучал сигнал будильника) похвалите

ребенка. Похвала должна носить конкретный характер: молодец, что соблюдаешь наши правила и сразу отдал планшет!

**Правило 4.** Чтобы не навредить зрению, уменьшите яркость экрана и держите гаджет на расстоянии минимум 40 сантиметров.

**Правило 5.** Создайте зоны и обговорите время, свободное от гаджетов: например, в семье не принято пользоваться смартфонами во время приема пищи; тогда, когда приходят гости; во время беседы с другим человеком; в детской спальне.

**Правило 6.** Не оставляйте ребенка наедине с экраном, смотрите вместе мультфильмы, обсуждайте их, пробуйте вместе играть в приложения.

**Правило 7.** За 2 часа до сна – никаких экранов! Голубой свет подавляет выработку мелатонина, приводит к нарушениям сна.

**Продумайте, как организовать время ребенка и вашего общения с ним.**

Планируйте вместе с детьми ваше совместное времяпрепровождение на предстоящую неделю, учитывайте пожелания ребенка.

**Предоставьте ребенку альтернативные интересные, полезные занятия и прогулки!**