

## ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ

Многие родители дают своим детям гаджеты с разными целями: для развития, образования, а иногда, чтобы занять и развлечь ребенка.

В возрасте 3-7 лет у ребенка развивается важный навык ролевых игр. Дети начинают копировать поведение взрослых. В это время происходит активное развитие мозга: развиваются творческие способности, повышается интеллектуальный уровень, совершенствуются навыки общения, взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Постоянное использование гаджетов тормозит эти процессы, т.к. не требует участия взрослого. Нарушаются родительско-детские взаимоотношения – это способствует нарушению взаимоотношений между сверстниками, отсутствию способности договариваться, идти на компромисс, делать что-то вместе.

Развиваются также проблемы со зрением: снижение зрения, неправильная работа глазных мышц из-за постоянного быстрого мелькания ярких картинок.

😞 Есть ли менее вредные для детей гаджеты? Если да, то какие?

Выбирая между гаджетами, лучше отдать предпочтение компьютеру или планшету. С точки зрения меньшей нагрузки на организм ребенка, минимальная диагональ персонального компьютера должна быть не менее 39,5см, у планшета – не менее 26,6см. Организация рабочего места ребенка должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшета предполагает его размещение на столе под углом наклона 30 градусов. Продолжительность непрерывного пользования гаджетами зависит от возраста ребенка:

для детей 3-7 лет – не более 10 минут.

После работы с компьютером необходимо сделать гимнастику для глаз. Общее допустимое время использования компьютера за весь день:

дети 3-4 лет – 30-40 мин/день;

5-6 лет – 1 час/день.

Безусловно, отрицать полезные свойства гаджетов нельзя. Если вдумчиво подойти к вопросу использования гаджетов, то можно подобрать развивающие мультфильмы, образовательные программы для детей младшего возраста. Для детей школьного возраста подойдут различные головоломки, олимпиады, обучающие циклы и т.д.

❗ Не стоит полностью запрещать детям использовать гаджеты. Важно вовремя направить любопытство ребенка в полезное русло. Тогда гаджет станет помощником в получении знаний и достижении успехов.

Родителям необходимо учить ребенка правильно пользоваться гаджетом. Важно проговаривать правила: в каких случаях можно, а в каких нельзя использовать гаджет, учить пользоваться качественным контентом. Тогда ребенок постепенно привыкнет и сам научится находить и анализировать полезную информацию в интернете. Важно помнить о следующем:

✦ нельзя использовать гаджет как средство от истерик или плохого настроения;

✦ родители подадут пример ребенку. Свободное время лучше проводить с семьей, а не гаджетом;

✦ всем детям необходимо общение с родителями, близкими людьми, нужны общие интересы и цели.

Тогда у детей не будет желания убежать от одиночества в сеть;

✦ важно обеспечить ребенку интересный, разнообразный досуг: игрушки, спортивный инвентарь, книги, материал для творчества и самовыражения.

Счастливый, гармонично развивающийся ребенок, скорее всего, не будет испытывать повышенную тягу к гаджетам. Чаще всего такая патологическая зависимость формируется, когда нарушено равновесие и гармония во внутреннем мире ребенка, когда есть незаполненная пустота:

семейные проблемы, ссоры между родителями;

неуверенность ребенка в себе, проблемы в общении со сверстниками;

недостаток контакта с окружающим миром: родители мало общаются с ребенком (не на тему учебы, например, а просто о жизни ребенка, его интересах, волнениях, событиях и др.), играют, гуляют, мало времени проводят вместе;

у ребенка нет интересного занятия, которое бы его вдохновляло, стимулировало к самовыражению, творчеству и др.