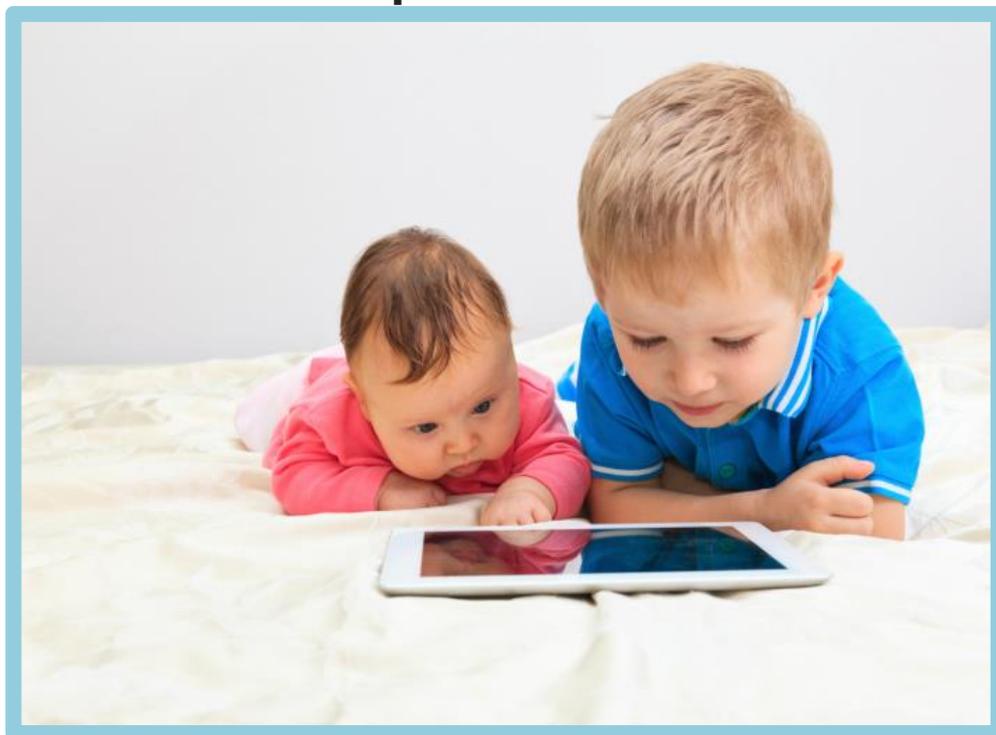


# **Зависимость современных детей от гаджетов: причины и возможные пути решения проблемы.**



В современном мире использование детьми разнообразных гаджетов – это неизбежность. Вопрос в том, когда, где и как это делать, чтобы минимизировать негативные последствия этого бича современности, влияющего на психику и развитие любимого чада. Эта тема стала актуальной не только среди родителей, но и среди большого количества узкопрофильных специалистов.

Многие ведущие психологи со всего мира однозначно сходятся в одном мнении: чем позже ребенок начинает осваивать компьютер или планшет, тем лучше. В идеале с рождения и до трех лет лучше от них вообще отказаться. Дело в том, что на данном этапе развития психика ребенка проходит несколько стадий: сперва он тянет все в рот, пробует на зуб, потом на ощупь, манипулирует с предметами, бросая их, кидая, ломая, после – играет и подключает мышление. Тут и развитие моторики, и логического мышления, и пространственно-образного.

При использовании гаджетов ребенку предлагаются уже готовые решения. Если в жизни ему придется поломать голову над тем, как поставить кубик, чтобы вся пирамида не рухнула, то компьютер все сделает за него. Ребенок привыкнет получать готовые решения. Познавательный интерес будет развит слабо: ему будет не интересно читать и учиться.

Поэтому следует четко обозначить возраст, с которого родители готовы предоставить ребенку возможность пользоваться гаджетами.

Самый оптимальный вариант - 4-5 класс. Исключением могут стать длительные перелеты или пребывание в поезде, например. Лимитируйте время, проведенное за компьютером, телефоном, а также контролируйте содержание. Благо сегодня существуют множество различных программ по типу родительского контроля.

**Часто родители не замечают, что гаджеты – это скорее польза и удобство для них, но не для малыша.** Включив мультик проще заниматься своими взрослыми делами, сделать маникюр, приготовить обед: ребенок занят, никто не досаждаёт своими многочисленными вопросами, не нужно постоянно присматривать за малышом. В данном случае, родителям нужно признать наличие такой проблемы и расставить для себя приоритеты, что для них важнее. Приготовьте обед вместе: на кухне всегда найдется занятие по возрасту ребенка. Убьете трех зайцев сразу: сформируете полезные привычки, найдете в лице ребенка полезного помощника, отвлекете от планшета. И ничего страшного, если вдруг рассыплет сахар или муку – убрать тоже можно вместе.

**Родители испытывают неловкость в общественных местах из-за поведения ребенка, поэтому им проще и удобнее дать поиграть в телефон, чтобы не испытывать смущение.** Как часто в маршрутном такси или трамвае можно наблюдать ситуацию: ребенок громко задает вопросы, может напевать песенку, а родители шикают, сдаются – и в руках у малыша оказывается планшет. Не бойтесь выглядеть странно или нелепо. Иногда такому поведению детей стоит научиться: они лишены скованности и комплексов, а взрослые платят бешеные деньги психологам, чтобы избавиться от этих проблем.

**Многие родители не умеют играть с детьми. Им не интересно.** Не стоит испытывать по этому поводу чувство вины. Это только усугубит ситуацию: вы подсознательно будете разрешать пользоваться компьютером для развлечения еще больше – ведь ему интересно и хорошо. Но игре с детьми можно научиться. Существует довольно много книг на эту тему, проводятся семинары, лекции. Как правило, реже такой проблемой страдают мужчины: обратите внимание, как ваш муж, дедушка играют с ребенком. Берите с их пример.

**Многие родители на самом деле не знают, что интересно их ребенку.** Не может быть такого, чтобы кроме планшета ребенка больше ничего не интересовало. Попробуйте вместе с ребенком написать список того, чем бы он хотел заняться, что посетить. Родители будут приятно удивлены. Наверняка они обнаружат там то, чем тоже хотели бы увлечься. Организуйте совместный досуг, вместе посетите творческие мастер-классы, спортивные мероприятия.

**Не пользуйтесь гаджетами вовремя еды.** Часто именно с введения прикорма начинается и активное введение гаджетов в жизнь малыша. Пока он, не мигая, вперит свой взгляд в монитор планшета, родители успевают ни одну ложку каши положить в любимый ротик. Но это грозит нарушением пищевого поведения. Сигналы между мозгом и желудком

будут передаваться слабее, так как вся мозговая активность направлена на просмотр мультфильма. Отсюда переедание. Во время еды просто разговаривайте с малышом. Ничего не случится, если несколько дней он съест не всю тарелку, а половину. Еда – это базовая потребность. Когда ребенок проголодается, он съест столько, сколько положено и без помощи мультфильма.

**Подавайте личный пример.** Родителям стоит обратить внимание на то, как они проводят свое свободное время: читают книги, вышивают и посещают социальные сети и зависают в танки. Если второй вариант – не удивляйтесь увлечением ребенка. Дети – зеркало. Кроме того, покажите детям, что вы смотрите в интернете, как вы ищите интересные фильмы, нужную информацию, что интересного, познавательного есть в интернете. Интернет предоставляет практически безграничные возможности - откройте их вместе с ребенком. А заодно пообщайтесь с ребенком о безопасности в интернете и, особенно, в социальных сетях (что можно и нельзя рассказывать посторонним, что должно настораживать, какой информацией делиться, а какой нет и т.п.)

**Заведите традицию: один день без смартфонов, компьютеров для всей семьи.** Самое главное – это общение. Живое, искреннее, участливое – ничто его не заменит. Да, вы не сможете обсудить с малышом новый фасон платьев или финансовую стабильность в стране. Для этого есть подружки и коллеги. Зато можно получить эмоциональную разрядку, насытиться позитивом и оптимизмом.

Важно помнить, что любить – не значит потакать. Любовь – это забота о здоровье и гармоничном развитии.

Старший воспитатель Е.В.Даутова