

Консультация для родителей «Дети и гаджеты»

Воспитатель Кудасова Ю.Э.

Самый главный подход в «борьбе» с **гаджетами**: показать ребенку, что реальность гораздо интереснее, чем иллюзорный мир **гаджета**.



Наши дети родились в цифровую эпоху, где **гаджеты** (телевизоры, телефон, планшет, компьютер, игровые приставки и шлемы виртуальной реальности) — неотъемлемая часть этой эпохи.

Сегодня, цифровое детство – это норма. **Дети**, не умея ходить, уже умеют обращаться со смартфонами, ноутбуками и планшетами.

Современным людям тяжело без **гаджетов**. И, как бы мы не старались, совсем без них в современном мире не обойтись. Поэтому наша задача на сегодняшний день сделать **гаджет** максимально полезным для ребенка.

Итак, как сделать **гаджет** максимально безвредным для ребенка:

1. Не запрещать. Лучше выработать здоровое отношение к данным устройствам. В случае запрета – это становится желанным объектом, а все мы помним, что *«запретный плод – сладок»*.

2. Если уже появилась зависимость постоянно смотреть мультики, играть, нужно ограничить время использования.

ВАЖНО! Взрослый должен быть готов отвлекать и заинтересовывать ребенка другими играми, общением, другими словами, заменить отсутствие **гаджета у ребенка**. Если период проведения за **гаджетом в день выше**, чем 3 часа, то снижать период проведения постепенно.

3. Изменить качество использование **гаджета** — с **игр**, на развивающие головоломки, или увлекательные викторины, с фильмов — на поиск информации. Использовать **гаджет** как помощник при необходимости длительного ожидания в очереди, перелете, а не как ежедневное "выключение" ребенка.

4. Самим меньше использовать телефоны, телевизор! Зачастую **родители** не обращают внимание на то, что сами не расстаются с телефонами. А если вы сами постоянно у телевизора, или в телефоне, то ждать, что ребенок будет сидеть рядом и читать книги, или складывать кубики – глупо.

По мнению психологов, несмотря на множество недостатков **гаджетов**, при умеренном их использовании плюсы все имеются:

- 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С самого рождения, как уже было сказано, ребенок наблюдает за **родителями** и во всем подражает им. Если вы часами сидите в телефоне, то и ребенок будет делать то же самое. НО! Даже если вы сами много времени проводите за компьютером или с телефоном - ребенок видит это, разумеется, но при этом у вас есть хобби и вы можете увлеченно говорить о нем, демонстрировать как это здорово и интересно — ребенок будет видеть через это многогранность жизни!

2. **Гаджет — инструмент**, а инструмент должен соответствовать возрасту и потребностям. Выбирая какой навинкой побаловать ребенка помните, что если планшет — то детский, если игры — то развивающие и т. д. Выбирайте с умом.

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! Лучше пол часа полноценного, погруженного общения со своим чадом, чем несколько часов якобыобщения, когда вы то и дело отрываетесь на "написать в ватсап", ответить на рабочий звонок и лайкнуть фото подруги.

5. Установите границы и строго их соблюдайте — четко определите когда и сколько ребенок может использовать **гаджеты**. Для каждого возраста и в каждой семье оно своё (*примерная норма описана выше*). И вы сами, и ваше чадо должны понимать, что 15 минут ТВ в день — это именно 15 минут ТВ в день.

6. Не используйте "время с **гаджетами**" как средство поощрения — **гаджеты** должны восприниматься как часть жизни, а не как самое ценное и сокровенное, что очень хочется и надо заслужить (*запретный плод, как вы знаете*).

7. 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. Если ребенок будет взаимодействовать с миром **гаджетов** — он познает закономерности только мира **гаджетов**! Чем больше впечатлений и эмоций получит малыш от взаимодействия с реальностью, тем более наполненной, интересной, привлекательной она для него будет!