**Консультация для**

**родителей: «Современные дети и гаджеты».**

Вы можете прожить хотя бы сутки без своего смартфона? А неделю? На сегодняшний день наличие гаджета, будь то смартфон, ноутбук или планшет - обязательный атрибут нашего времени.

Теперь практически все вопросы можно решить с помощью мобильного устройства, например, записаться на прием к врачу, совершить необходимые покупки, следить за новостями, читать книги, и этот список можно продолжать бесконечно.

По данным американских исследований среднестатистический человек открывает смартфон более 150 раз. И это только за один день. Поэтому вряд ли кого-то удивит, что среди детей тоже растет зависимость от гаджетов.

Знакомство современных детей с гаджетами начинается практически с пеленок. Информационный рынок заполнен развивающими мультиками для самых маленьких, обучающими приложениями, играми, формирующими логическое мышление, но так ли хорошо это, как кажется с первого взгляда? Насколько безопасно излишне тесное общение ребенка с гаджетом? Нужен ли строгий контроль? Как избежать зависимости малыша от планшета?

Ведь запретить крохе изучать современные технологии - это значит оторвать его от реальности, не дать возможности развиваться наравне со сверстниками. Но и вседозволенность зачастуем приводит к нежелательным результатам, а то и вовсе к проблемам со здоровьем. Так как же найти ту золотую середину, чтобы извлечь только выгоды от общения детей с гаджетами?

**Плюсы использования гаджетов:**

Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях. Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках. Игрушки, книги, фломастеры и альбом далеко не всегда могут оказаться под рукой, а вот с гаджетами взрослые не расстаются, и тут они будут очень кстати. Смартфон или планшет с мультиками, играми или интересными приложениями помогут скрасить ребёнку томительные минуты и часы.

Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать.

Так же существуют познавательные мультики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире.

Кроме того, специальные приложения даже помогают заниматься спортом. Вы с легкостью найдете тренировочные видеоуроки для ребенка или для всей семьи, где уже будет подобран комплекс упражнений. Их нельзя рассматривать как полноценную замену спортивным секциям, но они прекрасно подходят для проведения утренней гимнастики и разминки в течение дня.

Прежде чем говорить о воздействии девайсов (гаджетов) на детей, следует отметить, что для разных возрастных групп показатели будут существенно отличаться.

Педиатры и детские психологи сходятся во мнении, что для детей младше 18 месяцев использование гаджетов категорически противопоказано. Доктор Евгений Комаровский тоже считает, что родителям не следует знакомить малыша с мобильными устройствами до достижения им двухлетнего возраста.

Так какие последствия для детского здоровья могут быть при неконтролируемом общении с гаджетом? Каким может быть вред от телефона?

**Минусы использования гаджетов:**

«Однобокость» развивающего эффекта: Раз уж мы заговорили о том, что гаджеты способствуют развитию ребёнка, стоит сказать и об обратной стороне медали. Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление ещё только формируется, развивающий эффект от мультиков и передач стремится к нулю. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.

Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие:

В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или экран телефона или планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться.

Второй аспект негативного влияния на здоровье связан с тем, что дети, проводящие много времени за играми и мультиками, гораздо меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма. Детки за компьютером/планшетом/ноутбуком сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.

Снижение творческой активности: Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.

Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство. Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.

Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками. Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером. Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику. Нормальное интеллектуальное и личностное развитие при таком раскладе невозможно, ведь оно может происходить только в реальных отношениях и в реальном мире.

**Как предупредить или победить детскую зависимость от компьютерных устройств? Что делать?**

1. Родители должны постоянно заниматься воспитанием и всесторонним развитием своего ребёнка. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства. У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много: рисование, конструирование, лепка, путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

2. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ним свои и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

3. Повышайте самооценку ребёнка. Поощряйте и хвалите детей. Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.

4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.

5. Дети всегда повторяют взрослых и если родители все свободное время проводят в интернете или за играми, то и ребенок будет вести себя так же.

6. Набраться терпения для того, чтобы противостоять манипуляциям.

7. Интересуйтесь, чем занимаются ваши дети за компьютером. Будьте рядом, будьте вместе с ребенком. Обсуждайте игры, в которые любит играть ребенок. Учите ребенка рассматривать игры, приложения для гаджетов и интернет как средство приобретения новых знаний, навыков, для развития мышления, восприятия, воображения, получения полезной информации.

8. За пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

9. А можно просто, незаметно убирать планшет с поля видимости. Как говорится с глаз долой из сердца вон!

10. Прямой и категорический запрет – самое простое и самое безрезультатное решение, приводящее к конфликту между ребенком и родителем и усугублению проблемы. Разумный подход – это научить ребенка правильно относиться к компьютеру и интернету, позволить ребенку пользоваться компьютером, но под родительским контролем и с ограничением времени.

11. Соблюдать санитарные нормы занятия за компьютером:

**15 мин - для детей 3-4лет,**

**25 мин – для детей 5–6 лет,**

**30 мин – для детей 6–7 лет.**

Родители, вручающие гаджет своему ребёнку, должны при этом отдавать себе отчёт, что строгий контроль над временем игры ребёнка с гаджетом необходим.

12. Не желательно знакомить с гаджетами детей до двух лет. Важно

— максимально продлить период «нецифровой игры». Ученые считают его

очень важным, столь же, как и умения сидеть, ходить, говорить и т.п. В первые два года жизни ребенка его мозг увеличивается в 3 раза. А к росту побуждает именно воздействие внешних стимулов, и это должны быть реальные предметы, взаимодействие с родителями.



**ВЫВОД:** В умелых руках планшет для детей становится окном в мир нового, интересного и поучительного. В других же случаях он может превратиться в устройство для деградации и психического расстройства. **Чем планшет станет для вашего ребенка — зависит от вас. Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем.**