

## **Консультация для родителей «Дети и гаджеты»**

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

*Я помню свое детство, в котором мультики по телевизору были только в определенное время, а телефон был только стационарный. Мы ждали вечера, чтобы встретиться всем двором на улице и поиграть.*

*А наши дети -О- 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! Лучшие пол часа полноценного, погруженного общения со своим чадом, чем несколько часов якобы общения, 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!*