Подготовила: Ульянова Анна Валерьевна, социальный педагог ТПМПК ГО Первоуральск

**Как уберечь ребёнка от негативного влияния гаджетов**.

Сегодня практически в любой семье есть и компьютер, планшет, ноутбук, а на нем коллекция «игрушек». Для многих родителей компьютерные игры – «палочка-выручалочка»: включил – и ребенок тихо сидит за ними часами, не пристает, не скачет по квартире, не пропадает на улице неизвестно где и с кем. Любой ребенок в семье, где есть телефоны, планшеты, смартфоны и компьютеры, довольно рано начинает ими интересоваться.

Бесконтрольное использование электронных устройств оказывает значительное влияние на психику детей, особенно дошкольников. Мышление и восприятие мира начинают меняться. Слух и зрение становятся основными каналами восприятия.

 Другой проблемой является постепенная утрата способности фантазировать, так как в большинстве своём технологии предлагают либо уже готовое решение, либо подталкивают к какому-то определённому решению. Ребёнок лишается возможности творить, создавать что-то новое, необычное. Дети, чьё свободное время занято преимущественно планшетом или компьютером, зачастую теряют связь с внешним миром. Виртуальная реальность выступает в роли посредника между ребёнком и миром вне экрана.

Чтобы полноценно развиваться, ребенку нужно постоянно контактировать с окружающим миром. Такой контакт включает в себя общение со сверстниками и родителями, развивающие игры, исследование дома и природы, поиск новых звуков. Благодаря этим действиям ребёнок получает эмоциональные впечатления, потому что каждое движение он пропускает через себя. Он обдумывает всю полученную информацию и сохраняет её в своем сознании.

 Кроме того, до определенного возраста детей привлекают лишь яркие изображения, которые быстро сменяют друг друга. Малыши не способны усваивать сюжет, воспринимать характеры героев и оценивать их поступки. С таким же успехом можно посадить ребёнка перед стиральной машиной, и он с упоением будет рассматривать крутящийся барабан.

К тому же зависимость от гаджетов возникает очень быстро. Попытки родителей отвлечь от экрана малыша заканчиваются плачем и скандалами, ведь отказаться от того, что приносит удовольствие очень сложно.

Согласно исследованиям зарубежных учёных, влияние гаджетов на мозг ребенка является более существенным. У малышей снижаются когнитивные функции. Они хуже справляются с задачами. Способности к восприятию и анализу информации гаджеты не улучшают. Обучающиеся традиционным способом дети часто показывают более высокий уровень развития по сравнению со сверстниками, проводящими большую часть времени с различными девайсами.

 Если вы не хотите допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное влияние электронных устройств, нужно грамотно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил:

\* зависимость от гаджетов может развиться, если родители начнут подменять реальное взаимодействие с малышом различными электронными устройствами. Не используйте компьютер, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой (лучший выход – привлекать детей в этот процесс);

 \* необходимо закрепить в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой нужно только с разрешения родителей, будь то телевизор, компьютер или планшет. Это должно стать правилом, которое не обсуждается.

\* в любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом. Нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. На основании того, сколько лет ребенку, можно определить допустимую норму пребывания перед монитором:

 - детям от 1 года до 5 лет находиться у компьютера педиатры вообще не рекомендуют;

 - в возрасте от 5 до 7 лет безопасными считаются игры на компьютере или планшете в течение 10 минут (максимум 20 на протяжении 24 часов);

 - ученикам 1, 2, 3, 4 и 5 классов разрешается без перерыва сидеть с гаджетами 10-15 мин. в день;

- с 10 лет ребенок может допускаться к девайсам на 20 минут без перерыва максимум трижды на протяжении дня.

Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам.

\* если ребенок мало интересуется чем-то, кроме компьютера, не переставайте предлагать ему новые и новые совместные игры и развлечения, рано или поздно вы подберете ему игру по вкусу.

\* дети во всем берут пример с родителей, поэтому, чтобы заинтересовать ребенка полезной игрой, нужно играть вместе с ним. Кроме того, не стоит на глазах у малыша играть в игры, увлечение которыми не принесет ему никакой пользы.

\* четко отслеживайте информационное поле своего ребенка при взаимодействии с гаджетами (мультфильмы, игры, и т.п.) информация, предназначенная для более взрослых людей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву, психозу, нарушениям поведения;

\* не следует давать малышам гаджеты перед засыпанием: от мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе.

\* несмотря на все плюсы гаджетов, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и малышей раннего возраста.

 Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Поэтому, все же не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники. Необходимо, всего лишь, грамотно и серьезно относится к этому процессу: не стоит использовать гаджеты для компенсации нехватки родительского внимания; необходимо следить за временем, которое ваш ребёнок проводит за планшетом или смартфоном, и самим реже пользоваться телефоном при малыше.

 Мы– родители, имеем все средства и возможности, для того чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка! Ничего нового тут придумывать не нужно – интересуйтесь своим ребенком больше, проводите с ним время, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.