

## Консультация для родителей «Нужен ли ребёнку гаджет?»

Подготовила Журавлева Е.Ф.

Обойтись сегодня без гаджетов невозможно: они прочно вошли в нашу жизнь. Влияют ли гаджеты на развитие ребёнка? Давайте разберемся.

Увы, многие родители практикуют использование гаджетов исключительно как отвлекающий манёвр. Они включают малышу мультфильмы, чтобы спокойно заниматься своими делами. Ребёнок переключается на яркую картинку, перестаёт капризничать и освобождает маме несколько минут.

В такой практике нет ничего плохого, если ребёнок не слишком мал и делаете вы это не часто. Но следует помнить, что на 4 году жизни, у ребёнка другие задачи: развивается моторика, тело, речь и живое общение. Если мы будем перекрывать это мультфильмами, страдают другие функции.

Задача родителей — добиться одновременного и сбалансированного развития ребёнка в трёх направлениях: интеллекта, моторики и эмоций. Если будем развивать только интеллект — получим «ботаника», только эмоции — «истероида», только моторику — непоседу.

### С какого возраста можно пользоваться гаджетом

С трех-четырех лет ребёнку уже можно смотреть развивающие мультфильмы, но строго дозировано. Важно с ранних лет приучить малыша к тому, что мультфильмы ему включают не по требованию, а по определённому распорядку. Например, полчаса утром и полчаса после обеденного сна.

Не стоит превращать гаджет в няню, позволяя ребёнку часами смотреть мультики и заниматься в это время своими делами. Нужно помнить, что чрезмерное использование гаджетов детей не успокаивает, а, напротив, делает более возбуждёнными и даже агрессивными: так мозг реагирует на визуальный раздражитель.

### Когда покупать ребёнку первый смартфон?

В шесть-семь лет можно купить сыну или дочери мобильный телефон или смарт-часы — как раз в таком возрасте дети начинают ходить в школу и становятся более самостоятельными. В этом случае ребёнок получит пользу от гаджета:

- он будет чувствовать себя более спокойно, зная, что всегда может связаться с родителями;
- развивается ответственность — нужно следить, чтобы смартфон или планшет не разбился, не потерялся, вовремя заряжать его;
- появляется атрибут «взрослости», и ребёнок чувствует себя более уверенным и самостоятельным.

Психологи утверждают, что первый гаджет должен быть простым, чтобы ребёнок быстро освоился с ним. Достаточно самого базового набора функций. Дорогие устройства малышу вряд ли пригодятся.

Может ли смартфон навредить ребёнку?

Контроль времени, проведённого за гаджетом, — это необходимость и обязанность родителей. Поэтому им следует научить ребёнка взаимодействовать со смартфоном таким образом, чтобы не переходить грань, когда реальный мир замещается виртуальным.

Взрослый, зависая в гаджете, осознаёт, что пытается отдохнуть, отвлечься, просматривая картинки или смешные видео в соцсети. Ребёнок же сам не в состоянии понять, почему он не может отказаться от телефона. И, если не установить правила пользования гаджетом, у него может сформироваться зависимость. А уже отсюда — тревожность из-за страха лишиться телефона, непонимание, чем себя занять, трудности в общении со сверстниками.

Но важно не запрещать гаджеты, а выработать чувство меры при использовании ими. И здесь вся ответственность на нас, взрослых, — мы должны достичь понимания с ребёнком, объяснить ему, почему важно ограничивать время, проведённое с телефоном или планшетом.

Психологи утверждают, что нельзя использовать гаджеты как вознаграждение: если ты себя хорошо ведёшь, получаешь больше времени на гаджеты. Так мы сами подсаживаем ребёнка на такое удовольствие, формируем у него зависимость.

Как привить правильное отношение к гаджетам?

Есть два действенных метода: общение, разъяснения и собственный пример. Пока ребёнок маленький, устанавливаем правила и чётко придерживаемся их, чтобы ребёнок воспринимал их как само собой разумеющееся. А с 7–8 лет разъясняем, в чём риски избыточного общения с гаджетами и какие могут быть последствия. На доступном для ребёнка языке нужно говорить об ответственности и опасностях так же, как мы рассказываем о неосторожном обращении с огнём, о вреде курения и наркотиков.

Сформировать правильное отношение к гаджетам трудно, если родители сами постоянно сидят в телефонах. Когда ребёнок видит, что папа все вечера проводит за компьютерными играми, а мама не выпускает из рук смартфон, вряд ли он будет выполнять требования, установленные взрослыми. Правила общения с гаджетами обязательны для всей семьи.

*Сколько минут или часов в день можно разрешать пользоваться смартфоном?*

*Или дело не в часах, а в контенте?*

Здесь можно отталкиваться от рекомендаций ВОЗ. В 3–4 года экранное время может быть не больше часа. Но всё зависит от привычек и образа жизни родителей. Когда маленькие дети проводят много времени в гаджетах, они становятся более эмоционально восприимчивыми, а их реакции — более яркими и неконтролируемыми. Если родители относятся к этому спокойно — это их выбор. С более старшими детьми вопрос времени можно обсуждать. Если ребенок осознает, сколько часов или минут ему нужно, умеет себя контролировать, договоритесь об оптимальном времени использования гаджета.

Конечно, на эмоции детей влияет и контент, который они потребляют. Если замечаете, что после игры или видео из Ютуба ребенок становится более возбудимым, злым или несобранным, нужно сказать, что вы видите эти изменения и беспокоитесь о его состоянии. Возможно, такой раздражающий контент придется ограничить.

Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Всегда знайте, что именно делает ребенок в телефоне, что он просматривает, что его увлекает в нем. Большая нагрузка может привести к

нервному срыву у ребенка. От ярких картинок, которые постоянно сменяют друг друга, нервная система ребенка возбуждается.

Таким образом, никакие гаджеты не заменят вашему ребенку — Вас самих и Вашу любовь! Не передавайте монитору ответственность за воспитание вашего Ребенка!