

## Чем опасны гаджеты для ребенка?

**Проблемы со здоровьем.** Раннее знакомство ребенка с телевизором, компьютером, планшетом действительно влечет за собой риск возникновения ряда заболеваний: ухудшение зрения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, лишний вес. В их основе – малая подвижность детей и неправильная осанка во время «общения» с гаджетом. В группу риска попадают малыши с уже имеющимися проблемами со здоровьем, поэтому важно регулярно консультироваться с врачами, чтобы отслеживать реальное состояние здоровья ребенка и в соответствии с этим выстраивать его отношения с гаджетами.

### **Из-за гаджетов формируется «спина игромана»**

Датские хирурги пришли к выводу, что повальное увлечение детей смартфонами, планшетами и другими девайсами приводит к серьезным проблемам с позвоночником. Ведь ребята могут часами сидеть, согнувшись. В итоге портится осанка. Доктора даже придумали название для этого недуга – «спина игромана». Поэтому родителям надо следить за позой малыша, когда он играет, и корректировать ее по мере необходимости.

**Сложности в развитии эмоциональной сферы.** Многие психологи обеспокоены тем, что у детей из-за гаджетов все чаще появляются нарушения эмоциональной сферы (неадекватные вспышки агрессии, истерики, тревожность, общая бедность эмоциональных проявлений). Конечно, нельзя сказать, что всему виной именно компьютерные устройства. Скорее, их необдуманное использование провоцирует возникновение психологических проблем. Детская психика не всегда способна выдержать тот поток информации и ту активность сенсорного воздействия, которую несет гаджет. Поэтому ребенок быстро становится зависимым от электронных игрушек и виртуального мира, из которого потом сложно вырваться.

**Нарушения интеллектуального развития.** Покупая ребенку новый диск или скачивая новую программу, взрослые заботятся о его развитии. Однако результат иногда не радует. Сегодня многие родители замечают, что их дети начинают позже говорить, имеют логопедические проблемы. Казалось бы, малыши постоянно слышат речь из включенных телевизоров и компьютеров, но в раннем возрасте овладение речью происходит только в общении со взрослыми, в диалоге, причем насыщенном эмоционально. Ребенок не может так взаимодействовать с техническими устройствами. К тому же гаджеты, преподносящие ребенку готовые образы, способствуют обеднению мышления, воображения, способности концентрироваться и заинтересовываться. Ребенку постоянно нужна внешняя стимуляция, чтобы удерживать внимание на чем-то.

## Ребенок и гаджеты: у этой дружбы могут быть плюсы

**Обучение и развитие ребенка.** С помощью компьютера ребенка можно познакомить ребенка с целым миром живой и неживой природы, разнообразной деятельностью людей. И этот процесс не будет скучным и утомительным. Существует множество развивающих программ и игр для детей разных возрастов: на логику, мышление, моторику, обучение цветам, формам, цифрам и буквам, программы по изучению иностранных языков для малышей, компьютерная графика и т.д. Раннее развитие и подготовка к школе собственными силами становятся благодаря современным гаджетам доступнее и проще. К тому же ребенку было бы неплохо научиться самостоятельно пользоваться домашним компьютером перед поступлением в первый класс, это точно пригодится.

**Отвлечение малыша.** Этот момент отмечает большинство родителей, хоть раз столкнувшись с ситуацией длительного ожидания с маленьким ребенком. Иногда мы готовы предложить малышу что угодно, лишь бы он потерпел еще чуть-чуть. И тогда телефон или планшет с музыкой, фотографиями и играми – просто спасение, настоящая палочка-выручалочка, которая позволяет справиться с делами и избежать конфликта. Не стоит только забывать, что использовать отвлекающую способность электронных игрушек нужно лишь изредка, иначе ребенок быстро к ним привыкнет.

## Ребенок и гаджеты: стратегия для умных родителей

Получается, что при детальном рассмотрении в отношении «ребенок-гаджеты» можно обнаружить как плюсы, так и минусы. Поэтому даже те родители, которые скептически относятся к достижениям науки и техники и стремятся уберечь своих малышей от их негативного воздействия, должны понимать, что исключить гаджеты из жизни ребенка невозможно. Но в раннем и дошкольном возрасте малышу необходимо четкое руководство взрослых в процессе освоения сложных технологий.

**Дозируем время, отведенное для игр и просмотров.** Конечно, так удобно, когда малыш занят, но следить за временем необходимо для детского здоровья. Время для игр и занятий на электронных устройствах должно определяться не только исходя из стандартных возрастных норм (детям младше 5 лет не рекомендуется проводить у монитора больше 15 минут подряд при норме около 1 часа в день), но и в зависимости от индивидуальных особенностей малыша, которые лучше всего известны родителям. Чем малыш возбудимее, тем меньше времени он должен проводить с гаджетом.

**Активно разделяем досуг малыша.** Каждый просмотр передачи, новая игра или информация, полученная из обучающей программы, должны быть совместно осмыслены, прочувствованы и проработаны. Ребенка нужно вводить в мир технологий плавно и постепенно, сопровождая и направляя его на этом пути, а не стремясь освободить свое время, заменяя свое присутствие новыми игрушками. Чаще интересуйтесь у малыша, чем он занимается, обсуждайте его успехи и достижения, а в свои свободные дни старайтесь занять ребенка чем-то не менее увлекательным, чем гаджеты. Помните, что настольные игры, прогулки, посещение зоопарков и музеев, игра в футбол на улице позволят ему почувствовать вкус реальной жизни.

**Формируем адекватное отношение ребенка к гаджетам.** Компьютерные игры для детей можно вводить только после того, как ребенок освоил традиционные виды детской деятельности – рисование, лепку, конструирование, восприятие и сочинение сказок. И главное – когда малыш научится самостоятельно играть в обычные детские игры (принимать роли взрослых, придумывать воображаемые ситуации, строить сюжет игры и пр.) А предоставлять свободный доступ к информационной технике стоит только после выхода ребенка из периода дошкольного детства (после 6–7 лет), когда он уже готов к ее использованию по назначению. Самая важная задача родителей в вопросе приобщения ребенка к гаджетам – сформировать у него такое восприятие этих устройств, при котором они не будут для него жизненно необходимой ежедневной потребностью или вожаемой наградой. Ребенок должен понимать, что гаджеты – это лишь помощники в получении новой информации и знаний, «штучки», которыми можно развлечь себя в периоды одиночества или длительного ожидания.

**Подчеркиваем практическую значимость девайсов.** Расскажите малышу, что умение обращаться с гаджетами позволит ему, когда он подрастет, быстро получать и передавать информацию, находить друзей по всему миру и общаться с ними, смотреть фильмы и слушать музыку, обрабатывать и хранить фотографии, делать покупки в интернет-магазинах, бронировать номера в отелях... В общем, «дружба» с девайсами позволяет делать то, что облегчает жизнь современного человека и делает ее приятной. Так что родителями не надо бояться знакомить ребенка – в свое время! – с электронными гаджетами. При разумном подходе они будут приносить только пользу.