

**Современный мир практически невозможно представить без всевозможных гаджетов : компьютеров, мобильных телефонов, планшетов. Дети, с присущей им любознательностью и наивностью, с удовольствием погружаются в технологические устройства. Давайте же рассмотрим более детально проблему влияния гаджетов на психику ребенка, и попытаемся найти пути решения.**

**Гаджеты негативно влияют на детскую психику**

**Проблеме влияния современных гаджетов на детей стали уделять больше времени. Целые научно-исследовательские институты, психологи и педагоги стараются выявить неблагоприятные последствия таких увлечений. В ходе изучения вопроса, ученые составили список с основными побочными явлениями:**

**• Довольно сильные нервные расстройства. Могут сопровождаться нервными тиками, нарушением речи, заиканием и «проглатыванием слов».**

**• Нарушение психики в целом. Как правило, это агрессия во всех ее проявлениях. Она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка гаджет, а может и в любых других обстоятельствах. Бывает, для того, что бы сорваться, малышу достаточно просто сделать что-то не так, как он задумал. Бывает, что дети пытаются физически напасть на родителей (с кулаками или предметами).**

**• Из-за нарушений психики пропадает нормальный сон. Частые кошмары, бессонница, «разбитое» состояние по утрам – первый признак зависимости.**

**• Сбивается процесс приема пищи. Это случается в том случае, когда ваше чадо привыкло питаться с постоянно включенным планшетом (компьютером, телефоном, по которому идет что-то интересное. Конечно, современным мамам так проще накормить ребенка, но именно в такой момент дети не чувствуют вкуса пищи. Они даже не до конца понимают чувство голода или сытости.**

**• Проблемы в школе. Ученые заметили, что зависимость от современных устройств оказывает пагубное влияние на успехи в школе.**

**• Появление стойкой зависимости. Это с родни наркомании и алкоголизму. Родителям достаточно несколько раз оставить ребенка с планшетом или компьютером на неограниченное время, и возникает замкнутый круг. Ребенок все чаще просит устройство, а взрослые все чаще получают свободное время (пока их чадо занято);**

**Особенно опасно длительное сидение за гаджетами для детского здоровья.**

**1. Негативное воздействие на физическое развитие и здоровье. Этот аспект влияния гаджетов на детей стоит рассмотреть подробнее. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать:**

**- зрение – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку;**

**- осанка – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;**

**- головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.**

**2. Неполное освоение информации. Да, гаджеты помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому ребёнок не может полностью изучить тот или иной предмет.**

**3. Понижение творческой активности. Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими ручками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании аппликаций.**

**4. Уход в виртуальное пространство. Безусловно, не каждый ребенок заменяет реальный мир компьютерной игрой и общением в соцсетях. И все же некоторые дети впадают в серьезную зависимость от гаджетов, сосредотачивая все свои интересы на виртуальном мире. Страдает не только общение с ровесниками, но и учеба, взаимоотношения с родителями. Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное влияние электронных устройств, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил.**

**Несмотря на все плюсы гаджетов, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и малышей раннего возраста. Полноценное развитие возможно и без всех этих «чудес техники», но если вы все-таки хотите порадовать свое чадо, то следуйте принципу – техника для ребенка должна соответствовать его возрасту.**

**Детям до шести лет лучше приобретать детские планшеты, которые предназначены именно для этого возрастного периода. В этом случае вы будете уверены, что гаджет полезен для ребенка, да и контролировать увлеченного его вам станет намного проще.**

**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. Нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. Так, детям до трех лет не следует сидеть за ноутбуком больше часа в день, а каждые 20 минут необходимо устраивать физминутку, чтобы отдохнули глазки. Деткам постарше можно разрешить проводить больше времени за монитором, однако перерывы также обязательны.**

**Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Информация, предназначенная для более взрослых детей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву. Не следует выдавать 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. Напоследок хочется сказать, что все же не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники.**

**Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Чтобы избежать возможных проблем, следите за временем, которое ваше ребёнок проводит за планшетом или смартфоном. И не забывайте, что реальное общение с ребенком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными устройствами.**

**Выйти из такой зависимости, порой, тяжелее, чем избавиться от алкоголизма.**

**• Физические нарушения. У тех, кто чаще пользуется гаджетами, наблюдались проблемы с осанкой и болевые ощущения в шейном отделе. Все время, находясь в статической позе, увлеченный ребенок не замечает положения своего тела;**

**• Зрение. На этот счет много споров в последнее время, но врачи все же настаивают на частых перерывах в работе за компьютером и просмотре планшета.**

**Как отвлечь ребенка от гаджетов?**

**• До трех лет никакого знакомства с современными «игрушками». Как бы тяжело для родителей не было, но даже знакомства с мультфильмами на планшете должно произойти после 3-х лет;**

**• До шести лет постарайтесь найти ребенку компанию. Если даже он не посещает детский сад, постарайтесь чаще гулять с ним на детских площадках. Сон не позже 21.00;**

**• До десяти лет постарайтесь как можно больше узнать о жизни вашего ребенка. В таком возрасте невозможно запретить пользоваться интернетом и соцсетями, но можно контролировать данные действия.**

**Понятно, что дети живут в современном мире и убрать гаджеты из их жизни полностью нереально. Даже если в вашей семье не будут пользоваться телефонами и планшетами, дети будут это видеть у сверстников. Но каково объективное влияние гаджетов на детей? Не принесет ли это вреда вашим детям?**

**Положительное влияние гаджетов на детей**

**Последствий пользования гаджетами предостаточно, но есть ли от них плюсы? Стоит ли вообще давать ребенку доступ до столь опасных приборов? Как мы знаем, во всем есть не только отрицательные, но и положительные стороны. Разберемся, что хорошего можно извлечь ребенку из пользования гаджетов, как правильно давать пользоваться этой техникой, чтобы она приносила пользу, а не вред! Поэтому умные родители не запрещают, а просто минимизируют отрицательное влияние гаджетов на детей.**

**1. Наличие компьютера позволяет осуществлять обучение, не выходя из дома – это удобно не только для школьников, но и для дошкольников. Масса развивающих заданий, когда малыш в игровой форме запоминает цвета, геометрические фигуры, буквы и много другой полезной информации.**

**2. По телевизору включайте одобренные вами мультфильмы, а не мультсериалы типа «Губка Боб квадратные штаны» или «Котопес» с недалекими сюжетами. Учите своих детей извлекать пользу, объясняйте, что интернет это кладезь самой разнообразной информации, а какую стоит оттуда черпать – это уже решать ему.**

**3. Временные рамки пользования компьютером – важны! Вопрос использования гаджетов детьми стоит в том, с какого возраста и сколько по времени можно ребенку владеть «вожделенным» планшетом. Так детям до года желательно вообще не смотреть телевизор и не пользоваться другими техническими устройствами. И, кстати, когда телевизор включен фоном – для вас, и кажется, что ребенок играет рядом на полу и ничего не видит, это не так. Чаще всего боковым зрением ребёнок также наблюдает быстро сменяющиеся кадры на экране, а кроме того слушает то, что вы смотрите, а значит его внимание становится рассеянным и ребенок перестает концентрироваться на своем основном занятии. Малышам от 1-4 лет тоже нежелательно давать в пользование компьютер. Однако в случае, если его необходимо отвлечь, и нет больше других средств, допустимо нахождение перед экраном не больше 10-20 минут в день! Детям в возрасте 4-7 лет – 20-50 минут нахождения перед телевизором или компьютером за весь день! Кроме того, желательно это время разбивать на небольшие кусочки по продолжительности, по 10-15 минут. В возрасте с 7-14 лет гаджет допустимо давать в использование на 60-80 минут в день, для тех, кто старше 14 лет не более двух часов в день.**