***Консультация на тему: «Ребенок и современные гаджеты»***

***Информационный блок.* Дети и гаджеты: 7 принципов здоровых отношений.**

Они еще не умеют ходить, но уже вовсю пользуются смартфонами и планшетами. Цифровое детство – реальность сегодняшнего дня. Как сделать так, чтобы оно было здоровым?

**Подготовил Антон Солдатов**

Разговоры об «экранной диете» для детей все чаще начинаются с признания банального факта: планшеты и смартфоны – это часть нашей жизни. С их помощью мы общаемся, работаем, учимся, творим, расслабляемся. А раз так, стоит ли удивляться, что наши дети следуют за нами? «Сегодня более 30% детей до двух лет играют в игры на мобильных устройствах, – говорится в отчете Американской академии педиатрии от 2015 года. – Около 75% подростков имеют личный смартфон, 24% из них признаются, что постоянно им пользуются»1. Тем не менее это признание не решает главного вопроса: какие отношения с электроникой можно считать здоровыми?

Время, которое дети проводят у экранов, давно волнует педиатров и детских психологов. Как рано можно давать ребенку в руки планшет или сажать его за компьютер? Стоит ли позволять ему возиться с устройством каждый день? Каковы нормативы экранного времени для детей? И как все это отражается на здоровье и развитии детей? Различные исследования уже выявляли негативные эффекты раннего приобщения к цифровым устройствам: недоразвитие речи и социальных навыков, проблемы с вниманием, памятью, эмоциональной сферой. В то же время специалисты напоминают, что нездоровые отношения с техникой часто становятся результатом родительской небрежности. Соблазн занять малыша мультфильмом или игрой, чтобы выкроить время для своих дел, слишком велик. Но недостаток общения и участия все равно сказывается. Столь же непродуктивным педиатры считают и подход, при котором смартфон используется лишь в качестве игрушки, как награда за хорошее поведение или успехи в учебе.

Дж. Палфри, У. Гассер[«Дети цифровой эры»](http://www.psychologies.ru/events/books/roditeliam/dj-palfri-u-gasser-deti-tsifrovoy-eryi%20)Подробное исследование влияния на детей всепроникающей цифровой культуры. Современные дети – «цифровые аборигены», в отличие от поколения их родителей, «цифровых иммигрантов», – чувствуют себя легко и уверенно в сетевом пространстве.

На симпозиуме «Growing Up Digital» в октябре 2015 года Американская академия педиатрии представила новые рекомендации для родителей2. По мнению авторов, мобильные устройства могут быть полезны, но только в том случае, если ребенок будет осваивать их вместе с родителями, постигая цифровой мир через общение. Некоторые прежние указания остались в силе: родителям не следует давать мобильные устройства детям до двух лет, а также позволять детям проводить больше 2 часов в день за экраном. Новые принципы касаются скорее не времени, а качества отношений между ребенком и гаджетом.

1. **Установите единые правила**. Дети ведут себя в виртуальной среде так же, как и в любой другой. Везде должны быть границы, которые должны уважать и вы, и ребенок.
2. **Начните с себя**. Помните, что дети копируют прежде всего ваше поведение. Пересмотрите свои отношения с цифровыми устройствами. Как много времени вы им уделяете? Как часто проверяете почти, новости или обновления? Выделяете ли вы себе дни, свободные от электроники?
3. **Делайте открытия вместе**. Будьте посредником в отношениях ребенка с цифровым миром. Побуждайте ребенка исследовать, задавать вопросы, будьте готовы сами отвечать и делиться опытом.
4. **Концентрируйтесь на содержании, а не на времени**. Качество контента важнее времени, которое ребенок проводит перед устройством. Пусть в приоритете будут образовательные игры и программы, которые помогали бы ребенку тренировать навыки внимания, общения, запоминания. Выбирайте те приложения, которые разрабатываются совместно с детскими психологами и педагогами или получают их одобрение.
5. **Выбирайте игры, связанные с общением**. Помните, что гаджет должен быть инструментом, а не суррогатом общения. Избегайте одностороннего обмена, при котором от ребенка требуется минимум вовлечения в происходящее. Вместо просмотра видео выбирайте интерактивные программы, общайтесь удаленно через скайп или другие программы-мессенджеры.
6. **Используйте потенциал социальных сетей**. Присутствие в социальных сетях особенно важно для ребенка-подростка, который только учится выстраивать свою собственную идентичность и ищет одобрения других. Если в этот момент вы будете рядом, это поможет ему лучше понять принципы сетевой жизни и избежать ошибок.
7. **Создавайте «свободные зоны»**. Выделяйте островки пространства (в спальне, на кухне), которые всегда будут свободны от устройств. Дайте ребенку понять, что приносить сюда планшет или смартфон нельзя. Позаботьтесь о том, чтобы время, выделенное для сна и семейных трапез, было «священным».

**Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер. Дети, наблюдая за жизнью взрослых, с пелёнок начинают интересоваться гаджетами: раз мама и папа так много внимания уделяют этим вещам, значит, они действительно интересны. Отношение родителей к внедрению гаджетов в жизнь ребёнка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить чадо от современных веяний.**

Не стоит бросаться в крайности, ведь истина, как обычно, где-то между ними. Ребёнок рождается и растёт в современном мире, и современная жизнь предъявляет к человеку достаточно высокие требования. Уже в начальной школе ребёнку понадобится знание компьютера, поэтому старательно не допускать знакомства ребёнка с разными электронными устройствами не очень предусмотрительно. Бесконтрольное использование гаджетов ребёнком тоже не приводит к хорошему, поэтому гаджеты должны быть в жизни детей, но дозировано и под родительским контролем. Рассмотрим подробнее, в чём заключаются плюсы и минусы использования гаджетов.

**Плюсы использования гаджетов**

1. **Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях.** Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках. Игрушки, книги, фломастеры и альбом далеко не всегда могут оказаться под рукой, а вот с гаджетами взрослые не расстаются, и тут они будут очень кстати. Смартфон или планшет с мультиками, играми или интересными приложениями помогут скрасить ребёнку томительные минуты и часы.
2. **Развитие познавательных процессов и получение новых знаний.** Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать. Так же существуют познавательные мультики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире. Подвох в том, что качественных развивающих игр и мультфильмов не так уж много, большинство только заявляют о развивающем эффекте.

Малышам в возрасте 2–3 лет (именно в это время дети начинают интересоваться новыми современными устройствами) можно установить на ноутбук или планшет развивающие игры, соответствующие возрасту. Главное, чтобы родители контролировали время, проведенное ребенком с гаджетом.

**Детям до 3-х лет заниматься с устройствам не более часа в день, каждые 20 минут нужно делать перерыв, для того чтобы отдохнули глаза.** Ребенку более старшего возраста время «общения» с гаджетами можно увеличить, но также необходимо совершать перерывы после 20–30 минут занятий или игр.

**Минусы использования гаджетов**

1. **«Однобокость» развивающего эффекта.** Раз уж мы заговорили о том, что гаджеты способствуют развитию ребёнка, стоит сказать и об обратной стороне медали. Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление ещё только формируется, развивающий эффект от мультиков и передач стремится к нулю. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.
2. **Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие.** В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше **20 минут в день** смотрит в монитор компьютера или экран телефона или планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Второй аспект негативного влияния на здоровье связан с тем, что дети, проводящие много времени за играми и мультиками, гораздо меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма. Детки за компьютером/планшетом/ноутбуком сидят часто сутулясь, а это это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.  **Снижение творческой активности.** Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.
3. **Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство .**Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.
4. **Редко, но возможно наблюдаться и психическое расстройство.** Если ребенок часто играет в игры где много крови и ужасов.