

## **РЕБЁНОК И ГАДЖЕТЫ**

Современные технологии стали неотъемлемой частью нашего мира. Многие люди уже не представляют своего существования без самых разнообразных и многочисленных гаджетов, которые действительно облегчают жизнь. Гаджетами называют технические новинки, электронные устройства, к ним можно отнести телевизоры, карманные компьютеры, планшеты, сотовые телефоны, различные плееры, электронные игрушки.

Тесное «общение» ребенка с гаджетами начинается еще в дошкольном возрасте. Многие родители сознательно дают телефоны или планшеты своим детям, преследуя разные цели: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени.

Когда ребенок совсем маленький, увлекательные, яркие, даже полезные гаджеты **НЕ МОГУТ** обеспечить полноценного развития. Искусственный мир не даст представлений о пространстве, взаимодействии предметов, о тактильных впечатлениях, об эмоциях и многом другом. Зачастую мамам и папам не хватает времени и сил заниматься воспитанием малыша, после тяжелого рабочего дня, им проще усадить его за планшет или телефон. Позже, возможно, они будут удивляться, откуда капризы, отчужденность, эмоциональная холодность, плаксивость, почему у ребенка нет друзей и т.д.



## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Чтобы избежать негативных последствий и зависимости, пользуясь гаджетами, необходимо соблюдать простые правила и донести их до ребенка:

1. С самого рождения, как уже было сказано, ребенок наблюдает за родителями и во всем подражает им. Если вы часами сидите в телефоне, тоже ребенок будет делать то же самое.
2. Гаджет - инструмент, а инструмент должен соответствовать возрасту и потребностям. Выбирая, какой новинкой побаловать ребенка, помните, что если планшет - то детский, если игры - то развивающие и т.д.

3. Использование ребенком гаджетов способствует серьезному возбуждению его нервной системы. Чтобы процесс засыпания проходил естественно - допускайте ребенка к гаджетам максимум за три часа до сна, в противном случае могут возникать проблемы со сном (трудности с засыпанием, частые просыпания, кошмары, сопутствующие тревога и страхи).



4. Проводя время с ребенком, не берите в руки телефон или планшет! Лучше пол часа полноценного, погруженного общения со своим чадом, чем несколько часов «якобы общения», когда вы то и дело отрываетесь на "написать в WhatsApp", ответить на рабочий звонок и лайкнуть фото подруги;

5. Установите границы и строго их соблюдайте - четко определите, когда и сколько ребенок может использовать гаджеты. Для каждого возраста и в каждой семье оно своё. И вы сами, и ваше чадо должны понимать, что 15 минут ТВ в день — это именно 15 минут ТВ в день.

6. Не используйте "время с гаджетами" как средство поощрения - гаджеты должны восприниматься как часть жизни, а не как самое ценное и сокровенное, что очень хочется и надо заслужить (запретный плод, как вы знаете...).

7. Используйте любые возможности, любое свободное время, чтобы сделать что-то вместе с детьми. Приобщайте их к совместной семейной деятельности – например, к совместной готовке, уборке, даже к разговорам и обсуждениям.

Не забывайте пополнять домашнюю леготеку игрушками и материалами, необходимыми для разностороннего развития ребенка (наборы для сюжетно-ролевой игры, конструкторы, настольные игры, материалы для творчества, книги и многое другое).



**Ребенку необходимо все делать самому - взаимодействовать непосредственно с окружающим миром. Чем больше впечатлений и эмоций получит ребенок от взаимодействия с реальностью, тем более наполненной, интересной, привлекательной она для него будет!**