

# Гаджеты в жизни дошкольника: польза или вред?

Современный мир сложно представить себе без **использования смартфонов**, планшетов, компьютеров. Большинство проводят время с электронными устройствами дома, на работе в транспорте. **Дети не исключение.** Даже малыши понимают, как **использовать телефон**, играть в игры.



## Попробуем разобраться хорошо это или плохо.

В наше время родители сами решают, как воспитывать своего ребенка. Они опираются на свой опыт, жизненный опыт своих родителей, рекомендации и советы психологов и педагогов. Специалисты знают об особенностях развития детей и помогают преодолеть трудности и исправить ошибки в воспитании.

Мнения специалистов здесь могут расходиться. Одни считают, что лучшим для развития ребенка будет мир без электронных устройств, что позволит ему правильно познавать окружающую среду. Это значит рассматривать, ощупывать предметы. Пробовать их, развивать тактильные ощущения. Большая увлеченность компьютером приводит к снижению развития лобных долей, которые определяют поведение, эмоции, отвечают за тренировку внимания и памяти. Работа воображения снижается из-за того что в компьютерной игре уже есть персонаж и предусмотрены все события которые должны с ним произойти. Увлечение компьютером приводит к тому, что работают только участки головного мозга, отвечающие за зрение и движение.

Нужно отметить, что игры также влияют на зрение ребенка. При просмотре мультфильмов или игре за компьютером напрягается цилиарная мышца. Она отвечает за хорошее зрение вдаль и вблизи. Длительные нагрузки на глаза приводят к спазму цилиарной мышцы, и ребенок начинает хуже видеть. Ложная близорукость может перейти в близорукость настоящую.

Другие специалисты рекомендуют идти в ногу со временем. Использование гаджетов - это способ получения информации. Но не стоит забывать о чувстве меры и необходимом ребенку живом общении.

## **Детская агрессия и игры.**

Важным вопросом является детская агрессия. Многие считают, что именно компьютерные игры приводят к агрессивному поведению. На самом деле агрессия возникает не сама по себе, она уже есть у ребёнка, и ищет выход. Способом выплеснуть агрессию становится компьютерная игра. Родители часто не поощряют агрессивное поведение, стремятся подавить его, но отрицательные эмоции не проходят, они уходят вглубь. Игра это возможность выплеснуть отрицательные переживания. Игры не порождают агрессию, а показывают, есть ли она у ребенка. Если в игре ребенок часто выбирает отрицательного персонажа, уничтожает мирных жителей, то это тревожный звоночек, и возможно ему нужна помощь **психолога**. Причины такого поведения могут быть разными, и часто неблагоприятная семейная атмосфера может быть одной из них.

Какие из рекомендаций ближе выбирать родителям, но придется признать, что полностью запретить **использование гаджетов не получится**, а вот минимизировать **вред от них можно**.

## **Семь способов отвлечь ребенка от телефона и планшета:**

### **1. Откажитесь от гаджетов сами**

Родители - главный пример для детей. Современные родители сами практически не выпускают телефон из рук. Поэтому начните с себя - реже пользуйтесь техникой, особенно при малыше. Поддерживайте контакт с ребенком, вместе играйте, читайте, гуляйте. Даже пользоваться планшетом, смотреть телевизор тоже можно вместе. Доказывайте собственным примером, что в жизни много интересных занятий, кроме гаджетов;

### **2. Вместе трудитесь**

Совместная деятельность детей и родителей вытекает из предыдущего пункта. Это не только развлечения, но и бытовые дела. Приучайте детей к уборке, готовке, уходу за домашними животными, труду на даче и так далее. Это не должна быть обычная формальность. Пусть ребёнок несет ответственность за проделанную работу.

Отмечайте успехи, хвалите и оценивайте вклад, который он вносит в дела семьи. Отмечайте, если ребенок проявляет инициативу и самостоятельно убирается, гуляет с собакой или выполняет другую важную работу без напоминаний и указаний взрослых. Тогда любой труд обретет смысл. Он станет важен и интересен малышу.

### **3. Найдите альтернативное занятие**

Подумайте, чем можно заменить игры на компьютере и общение в социальных сетях. Это должна быть равнозначная замена и желательно социальная. Подходящим вариантом станет детский садик, кружки, студии и даже классическая детская площадка во дворе.

По совету детского психолога, нужно предложить такие занятия, которые покажутся более интересными и захватывающими, чем компьютерные игры. Учитывайте, что нравится малышу.

Если он следит за любимой футбольной командой, поиграйте вместе в футбол или отдайте малыша в соответствующую секцию. С фанатом музыкальных групп чаще ходите на концерты. Если дети любят пиццу, приготовьте блюдо вместе.

### **4. Помогите ребенку социализироваться**

Научите малыша принципам общения, помогите найти друзей и поощряйте совместные игры. Для улицы выбирайте активные и спортивные игры, для дома - спокойные развивающие и настольные. Игры и общение со сверстниками помогут оторвать ребенка от планшета или смартфона. Кроме того, это формирует характер, учит отстаивать собственные интересы, работать в команде, договариваться и т.д. С помощью игр со сверстниками малыш получает новые знания и умения.

### **5. Запишите ребенка в секцию**

Здесь важно учитывать интересы малыша, а не реализовывать родительские желания и амбиции. Если он еще маленький и не может самостоятельно определиться, наблюдайте за ним и попробуйте разные варианты. Вы можете выбрать творческие или спортивные кружки. Выбранная деятельность должна помочь ребенку почувствовать себя важным. Кроме прочего, она должна быть интересной и полезной.

### **6. Заведите домашнее животное**

К такому шагу готов не каждый родитель. Но в первую очередь должен быть готов малыш. Помните, что животное - это не игрушка, а большая ответственность. Доверьте малышу часть забот по уходу за питомцем. Он может кормить и гулять с животным. Не обязательно заводить собаку или кошку. Можно остановиться на черепашке или хомячке, которые не занимают много места и не требуют выгула. Но каждый питомец отличается особенностями ухода.

Кстати, это отличное решение, если у малыша мало друзей и сложно с социализацией. Общение и уход за домашним животным раскрепощает ребенка. Он становится более активным и живым, легче идет на контакт и общается.

## 7. Научитесь говорить “нет”

Не убирайте планшет на совсем, но введите строгое ограничение по времени, когда малыш сможет использовать технику. Установите временной лимит - 20, 30, 40, 60 минут в день. Не разрешайте пользоваться телефоном в процессе еды, прихода гостей, общения с родными, прогулки и так далее. Объясняйте, почему в данный момент ребёнок не может использовать гаджет.

Приучайте к тому, если приходят гости - нужно общаться. Выключайте компьютер и убирайте гаджеты. В первые десять минут дети могут обижаться. Но скоро они находят интересные занятия, начинают играть.

Введите специальные “свободные зоны”, где все члены семьи не могут использовать гаджеты. Это может быть кухня, столовая или гостиная. В своей комнате малыш может пользоваться телефоном, а в “свободной зоне” - нет. Важно, чтобы это правило соблюдали все члены семьи!

Ребенок не может отрываться от гаджетов, если только его жизнь не наполнена интересными и яркими событиями. Если он видит, что увлечения и деятельность не интересны и не важны для родителей. Если у крохи совсем нет друзей и не с кем общаться.

Кроме того, ребенок может замечать, что для родителей и семьи планшет или смартфон являются приоритетными и важными вещами. Поэтому не забывайте о живом общении. Ребенок должен играть и общаться с родителями, а **электронные устройства не заменят такого общения!**

