

## **Консультация для родителей детей дошкольного возраста: «Ребенок и гаджеты!»**

Трудно представить современный мир без компьютеров, планшетов, мобильных телефонов и других «продвинутых штучек». И с каждым годом гаджеты всё сильнее затягивают в виртуальный мир и нас, и наших детей. Это «безобидное занятие» вполне устраивает не только детей, но и родителей. Ребёнок уже в самом раннем возрасте начнёт тянуть ручки к телефону или планшету. Спору нет, эта «игрушка» поможет его успокоить или занять. Однако у нейропсихологов есть важные рекомендации, которых родителям важно придерживаться при принятии решения «пора» или «ещё не пора».

### *До трёх лет*

Самым важным является возраст до трёх лет, когда гаджеты должны быть минимизированы настолько, насколько это возможно. Во-первых, в такое время звуки человеческой речи должны исходить только от живых людей. Это крайне важно для первого речевого этапа, на котором ребёнок должен отделить звуки речи из общего звукового фона и отделить их от неречевых. Если помимо мамы и папы человеческим голосом говорят ещё и планшеты, телевизоры, игрушки и даже горшки, задача усложняется.

Во-вторых, это важнейший период сенсорного и сенсомоторного развития, а также сенсорной интеграции. Если что-то выглядит как утка, оно должно кричать как утка, быть наощупь как утка и пахнуть уткой. А ещё иметь объём, потому что первые три года жизни важны для развития пространственных представлений. Плоское изображение не способствует правильному его развитию.

Дети, проводящие много время за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имеют худшие показатели развития в более позднем возрасте.

Закончившееся в 2019 году исследование канадских учёных показало, что дети, проводившие избыточное время за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имели худшие показатели развития в возрасте трёх и пяти лет. Сравнение было сделано со сверстниками, чьё взаимодействие с электронными устройствами было минимизировано.

### *От трёх лет и старше*

С трёхлетками и старше в крайности впадать не стоит, запрещая скайп-встречи с бабушками. Однако использование смартфонов и планшетов должно быть строго лимитировано.

В 3-5 лет рекомендованное общее экранное время не должно превышать 20 минут в день (суммарно).

В 5-7 лет общее экранное время может составлять до 30 минут в день.

С 5 лет экранное время можно объединять и разрешать ребёнку вместо ежедневных 30 минут раз в неделю посмотреть мультфильм продолжительностью до полутора часов.

В 7-11 лет общее экранное время может быть увеличено до 90 минут в день.

С 11 лет и старше общение с гаджетами может составлять до 2 часов в день.

Родительская задача — научить ребёнка саморегуляции в его отношениях с гаджетами. Уже с пяти лет он должен самостоятельно (по заведённому таймеру или по окончании мультика) останавливать и выключать устройство. С 7-8 лет ребёнок может сам контролировать тайминг, а родители проверяют это один раз в неделю при помощи программы контроля экранного времени.

В самом деле, ребенок не пристает с вопросами, ничего не просит, не хулиганит, не подвергается риску, и в то же время получает впечатления, узнает что-то новое, приобщается к современной цивилизации. Однако, это, кажущееся безобидным, занятие таит в себе серьезные опасности, и может повлечь за собой очень печальные последствия. Ребёнок втягивается, начинаются скандалы, потому что расставаться с гаджетом он в какой-то момент категорически отказывается. И мама уже не может почитать ему сказку, а папа - поиграть с ним в машинки. Кроху такие развлечения перестают интересовать. К сверстникам он тоже становится равнодушен: общаться с ними скучно. Малыш готов весь день проводить в компании с планшетом, делая перерыв только для того, чтобы поесть или погулять. Тревожные сигналы накапливаются, но, когда к ним прибавляется проникновенная фраза по утрам: «Можно я немного поиграю, пока ты готовишь завтрак? Мне хочется пройти этот уровень», родители прозревают. Появляется вопрос: что же делать?

### *Признаки зависимости*

Родители должны быть внимательны, чтобы выявить признаки зависимости от гаджетов и социальных сетей на ранних стадиях. Они очень похожи на признаки любой другой зависимости.

Ребёнок не может остановиться самостоятельно. Просто не выключает гаджет, пока его не отберут физически.

Планшет или смартфон мешают выполнять его социальные функции: например, делать уроки или выполнять родительские поручения. «Просидел весь день с телефоном, математику не сделал, посуду не помыл».

Вынужденное отсутствие устройства вызывает «ломку»: капризы, требования вернуть, неспособность без гаджета есть, заниматься и т.п.

Ребёнок теряет интерес ко всем другим занятиям, бросает кружки, не выходит гулять, отказывается от семейных активностей.

Проведенное в 2018 году исследование показало, что дети, проводящие слишком много времени перед экранами, имеют дефицит любознательности, демонстрируют недостаточный уровень самоконтроля, низкий уровень эмоциональной устойчивости. Также было отмечено, что зависимые подростки были в два раза более склонны к депрессии, чем их сверстники, проводящие в гаджетах ограниченное время.

*Чтобы избавить детей от зависимости, нужно действовать поступательно:*

1) Войти с ребёнком в контакт. Если мы говорим о настоящей зависимости, общение придётся налаживать через гаджет. И этого не надо бояться. Самое главное - чтобы малыш в этом процессе обнаружил другого живого человека, которому он может доверять. Обратите внимание, какие сюжеты, мультфильмы, задания интересуют его больше всего. Одним нравятся «бродилки», другим «стрелялки». Ваша задача – понять, чему ребёнок радуется, и попытаться это удовольствие с ним разделить. На практике. Просто садитесь с ним рядом и наблюдайте, как он играет, или вместе смотрите мультфильмы и комментируйте их. Если вы всё делаете правильно, вскоре малыш проявит инициативу и сам пригласит вас к игре. Это будет ваша первая победа.

2) Второй этап - перенос игры из цифрового мира в реальность. Например, если малыш подсел на мультики, купите ему плюшевые или пластиковые копии игрушек главных персонажей и попытайтесь воссоздать тот же сюжет по эту сторону экрана. Если в магазинах, то что вам нужно не продаётся, включайте фантазию, можно сделать нужных вам героев своими руками. Только не оставляйте ребёнка одного, иначе толку не будет. Сейчас важно чтобы игра была совместной.

3) На самом деле конечная цель заключается в том, чтобы разбить стереотипы. Для этого, сюжеты, в которых ребёнок «застревает», нужно перевернуть в другую сторону. Однако делать это резко и бесцеремонно нельзя, иначе он замкнётся в себе. Пытаясь играть по другим правилам, вы обесцените то, что для малыша действительно дорого и важно. А так легко испортить всё дело. Предлагать нововведение можно после того, как вы много – много раз проиграете знакомые сюжеты, и почувствуете, что лёд тронулся. На этом этапе нужно создавать игровые препятствия и логические несоответствия от лица одного из персонажей. Запомните: вы не можете режиссировать игру от своего лица. Действовать следует от лица того персонажа, чью роль вы в данный момент исполняете!

4) Вторая часть вашей работы будет заключаться в том, чтобы дать ребёнку те ощущения, которые гаджет дать не может. Речь идёт о тактильном контакте и активных играх. В те моменты, когда кроха расстаётся с планшетом, предлагайте ему любые «сенсорные» развлечения. И обязательно добавляйте игровой элемент в зависимости от его увлечения.

5) Даже если зависимость очень сильная, редко кто из малышей отказывается от прогулок. И этим обстоятельством тоже нужно пользоваться, особенно если у вас есть возможность вывести маленького геймера на море или на природу. Когда дети играют на улице, они получают максимум сенсорных ощущений, поэтому впечатления и получаются такими яркими. Только не забывайте, что все полученные удовольствия на прогулке должны быть совместными. Когда он увидит, что вы с энтузиазмом участвуете в его забавах, между вами появляется эмоциональная связь. И он почувствует, что вы на одной волне, а потом можете посоветовать что-то стоящее. Тогда ему станет легче согласиться на ваше предложение поиграть в новую игру, а не в гаджет.

Взрослым важно помогать ребёнку в соблюдении этих правил. Не контролировать и наказывать, а занять поддерживающую и помогающую позицию. Признать, что ему тяжело, быть готовыми его отвлечь, стерпеть его капризы в период избавления от зависимости. И, разумеется, самим соблюдать установленные правила.

*Консультацию подготовила педагог-психолог Петухова Алена Сергеевна*