**РЕБЕНОК И ГАДЖЕТЫ**

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети.



Какую картину можно наблюдать почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, не обращая внимания на настойчивые попытки родите­лей накормить свое современное чадо обедом. И начинаются бесконечные игры до поздней ночи.

Магия компьютерных игр охватила сейчас все или почти все юное поколение во всем мире. Родителям необходимо настой­чиво ограничить время пребывания ребенка в виртуальном ми­ре. Спокойствие, выдержка, настойчивость и любовь помогут в этом.

**Вред цифровых технологий:**

Основная проблема - может возникнуть **цифровая зависимость**. Это особенно актуально для детей *дошкольного и младшего школьного возраста*. В раннем возрасте происходит очень быстрое формирование зависимости, так как у ребенка еще *недостаточно развиты* те системы мозга, которые отвечают за *контроль*. Если взрослый человек еще может за счет своей воли котролировать свое поведение в цифровой среде, то ребенок быстро «сдается цифровому миру», из которого его вернуть уже очень сложно.

***Цифровая зависимость приводит к:***

1. **Искажению в созревании мозга**. Исследования показывают, что цифровая зависимость оказывает негативное влияние на психику и мозг ребенка. Игры на компьютере могут *негативно влиять на слухоречевую память и внимание*. Еще одна опасность кроется в *снижении двигательной активности* ребенка, которое необходимо растущему организму. Преобладание виртуального мира в жизни ребенка может привести к формированию в мозге преимущественно *виртуальных* (искаженных) и далеких от реальности образов мира, что может привести к *трудностям взаимодействия ребенка с реальным окружающим миром.*
2. Риску развития **нарушений в коммуникативной сфере ребенка**. Цифровая зависимость может стать причиной минимизации общения со сверстниками.

**Методы борьбы с гаджет зависимостью:**

* Ограничиваем время проводимое за гаджетами и телевизором максимум до часа в день.
* Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный.
* Вводим обязательные прогулки в режим дня ребенка.
* Альтернативой и отличным способом борьбы с зависимостью от телефона может стать посещение различного рода секций или же организация досуга с учетом предпочтений и пожеланий ребенка. Так, отвлечься от гаджетов может помочь обычный конструктор, настольные игры или наборы для творчества.
* По возможности стараемся делать зарядку с ребенком вме­сте. Постепенно он или она привыкнет к этому, так как тело са­мо будет «просить» физической активности.
* Договариваемся с ребенком, что после каждого часа заня­тий (можно завести будильник) за столом или за компьютером он или она сознательно делает перерыв. Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (поприседать, потянуться), выпить воды или сока.

**Нужно ли запрещать ребенку компьютер?**

**Нет.** Не стоит запрещать совсем гаджеты, так как мы живем в век информационных технологий и такие знания пригодятся в жизни.

Нужно учить эффективно использовать возможности интернета. Выражать свое я, общаться, реализовывать свои потребности по развитию.

**Как это сделать?**

Отследить эти потребности и фиксации. Если ребенок травмирован, зафиксирован на насилии, то он будет искать возможность проиграть это – это будет его потребность. Ревность, обиды, инфантильность, зависть, агрессия – все это будет искать реализации. Этот процесс невозможно контролировать – при вас ребенок будет делать вид, что рисует котиков в фотошопе, а когда останется один – найдет все, что ему нужно и необходимо.

Если ребенок испытывает определенные психические состояния: астения, раздражительность, депрессия, тяга к необычным увлечениям, ощущениям, переживаниям, то и реализация потребности будет в соответствии с этой особенностью. Ребенок будет искать депрессивные группы, общение и т.д. Поэтому не нужно запрещать компьютер, нужно учить ребенка использовать этот ресурс, исследовать выбор ребенка.

ЗАПРЕТ – это граница того, что полезно, а что вредно для ребенка, для нас, и запрет должен переходить в самостоятельный выбор, в навык, в глубинные процессы структуры психики, а не остаться на уровне бессознательного окрика.

*Как известно, лучшим лечением любой болезни, в частности и гаджет зависимости, является ее профилактика. Чтобы снизить вероятность возникновения привычки постоянного использования гаджетов у детей, стоит своевременно установить дозволенные границы.*