

Гаджеты в жизни ребенка

Дети все раньше и раньше знакомятся с компьютерными играми, интернетом и гаджетами. Из средств, которые призваны расширять опыт познания, они постепенно становятся средствами, которые подменяют его. Самое уязвимое звено во взаимодействии с гаджетами – дети, у которых еще не сформированы функция самоконтроля и способность регуляции своего поведения и своих желаний волевым усилием.

К сожалению, подавляющее большинство родителей просто не знают, как правильно организовать взаимодействие ребенка с гаджетами. Не давать совсем – плохой вариант, так как гаджеты являются важной частью современного мира и рано или поздно ребенок с ними столкнется. И если у него не было предыдущего опыта общения с компьютером, планшетом или смартфоном под руководством взрослого, последствия могут быть непредсказуемыми.

Поэтому правильная позиция родителей – сформировать определенные **правила**, по которым ребенок будет взаимодействовать с электронными устройствами и виртуальным миром. Для этого родителям необходимо понимание, что допустимо, а что нет, когда бить тревогу.

Родители дают детям гаджеты с разными целями: для «развития», для переключения внимания при капризах, когда нужно долго ждать или просто, чтобы выкроить себе свободное время. Парадокс заключается в том, что ребенок начинает получать массу удовольствия, не прилагая к этому каких-либо усилий. Родителям раз за разом труднее удерживать временные рамки пользования ребенком гаджетами. Чтобы не было истерик, родители уступают и, таким образом, у детей закрепляется зависимость от гаджетов. В дошкольном возрасте у ребенка формируются особые эмоциональные взаимоотношения с близкими людьми. Замена родителей привлекательным устройством приводит к нарушению этих связей.

В возрасте 2-7 лет дети осваивают ролевые игры, в которых они копируют действия взрослых. Это очень важный этап в развитии ребенка, когда он таким образом перенимает систему человеческих взаимоотношений, учатся анализировать свои поступки.

Ролевые игры требуют от ребенка высокого творческого и интеллектуального уровня, умения сотрудничать и договариваться, а электронные развлечения и игры примитивны и предполагают повтор действий до достижения результата. Компьютерные игры происходят без участия и вовлеченности взрослого, поэтому не способствуют формированию правильных детско-родительских отношений.

Рекомендуемые временные рамки для детей при использовании гаджетов.

Ограничения напрямую зависят от возраста ребенка:

- до 3 лет не стоит давать гаджеты;
- 3-4 года – до 10 минут 1-3 раза в неделю;

- 4-5 лет – не более 10-15 минут 1-3 раза в неделю;
- 5-6 лет – до 15 минут 1 раз в день;
- 6-7 лет – до 20 минут 1 раз в день;
- 7-8 лет – до 30 минут 1 раз в день;
- 9-10 лет – до 30-40 минут 1-2 раза в день

Существуют три неэффективные стратегии родителей в знакомстве ребенка с гаджетами:

1. Дать ребенку гаджеты в бесконтрольный доступ.
2. Сделать гаджеты предметом наказания и поощрения.
3. Полностью лишить ребенка гаджетов.

Вызывает беспокойство негативное влияние гаджетов на здоровье детей. При чрезмерном увлечении ими у ребенка наблюдаются проблемы с координацией действий руками, что проявляется, например, в играх с мячом. Медленно развивается мелкая моторика. Ребенку полезно играть конструктором и мозаикой, а не пользоваться компьютерной мышкой и ограниченными движениями пальцев. Пристальное всматривание в небольшие объекты на экранах телефонов и планшетов развивает близорукость. Вредно увлечение гаджетами и для детского позвоночника.

В детстве закладываются основы высших психических функций и происходит интенсивное развитие головного мозга человека. Гаджеты в некоторой степени способствуют интеллектуальному развитию, но негативно влияют на развитие памяти, внимания, восприятия и воображения. Яркие картинки вызывают у ребенка сильные эмоции, зрение и слух пресыщаются, а в тактильных и осязательных ощущениях возникает дефицит. Воображение и фантазия также не развиваются, поскольку ребенку предоставляются готовые формы и образцы, которым легко следовать.

Ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста – игры со сверстниками, прогулки на улице, творческие занятия.

Способы введения компьютерной игры:

1. Прежде всего, родителям необходимо правильно выбрать игру, которую предлагают ребенку. Предпочтение нужно отдавать интеллектуальным играм: стратегии, крестики-нолики, шашки, шахматы, строительство мостов, домов и т.п.
2. Исключены игры с насилием, преследованием, разрушением, так как у детей не сформирована система ценностей «хорошо-плохо» и существует огромная вероятность формирования жесткой личности, склонной к потребительству и агрессии. Иными словами, во что родители научат играть ребенка, к тому он и привыкнет.
3. Игра должна быть конечна, ребенок должен увидеть результат. Бесконечные уровни направлены на длительное пребывание ребенка в игре, а это прямой путь к формированию зависимости.

4. Альтернативой компьютерной игре должны быть ежедневные игры с ребенком на развитие внимания, логики, памяти, воображения, просмотр телепередач о природе и художественных фильмов (мультфильмов) с последующим совместным обсуждением увиденного.

Признаки зависимости от гаджетов:

1. Ребенок теряет интерес к реальной жизни: не хочет гулять, играть в подвижные или настольные игры, рисовать, читать. Эти занятия кажутся скучными и неинтересными в сравнении с впечатляющим виртуальным миром.
2. Ребенка не интересуют разговоры об окружающем мире, оживляется только при разговорах об играх, в которые он играет на своем девайсе.
3. Ребенок испытывает беспокойство, становится нервным и раздраженным, если приходится провести весь день без гаджета, не может себя занять.
4. Агрессия, ярость, истерики ребенка при попытках забрать гаджет или ограничить время, которое он проводит в сети, что свидетельствует о серьезных проблемах в эмоционально-волевой сфере.
5. Ребенок теряет чувство времени и чувство меры, когда проводит время за гаджетом, не соблюдает оговоренные условия и всеми силами стремится быть в игре как можно дольше.
6. Ребенок скрывает то, что он играет. Все желания сводятся к тому, чтобы уединиться с гаджетом.

Как преодолеть зависимость?

Просто забрать у ребенка гаджет неправильно. Необходимо выбрать верную стратегию и не отклоняться от нее.

1. Поговорить с ребенком. Честно сказать, что гаджет занимает слишком много места в жизни ребенка, что будет лучше, если у него будет другая жизнь, кроме компьютера и телефона. Эту позицию необходимо доносить до ребенка терпеливо длительное время.

2. Занятость. Каждый день ребенка должен быть строго расписан. Нужно придумать полезные и интересные активности, которые ему понравятся. Можно составить расписание на неделю, в котором определены рамки отдыха, прогулок, занятий, пользование гаджетом в строго оговоренное время.

3. Личный пример. Дети – зеркало своих родителей. Если взрослые проводят свободное время с гаджетом, то и ребенок поступает так же. Хорошо ввести в жизнь семьи ритуалы и традиции, планировать совместные дела. Это могут быть прогулки, посещения интересных мест, настольные игры, проекты, поделки, кулинарное творчество. Дети будут в восторге от такого времяпрепровождения и гаджеты отойдут на второй план.

4. Польза гаджетов. Родители могут стать мудрыми и опытными «проводниками» в мир гаджетов. Можно показать ребенку возможности интернета для развития и образования, а не только для развлечения.

Профилактика зависимости от гаджетов

1. Важно с самого раннего возраста приучать ребенка к соблюдению правил, которые устанавливают родители. Тогда и ограничение времени, проводимого с гаджетами, будет восприниматься ребенком спокойно.
2. Родители подают пример своим детям. Свободное время лучше проводить с семьей, а не с гаджетом.
3. Ребенок должен учиться справляться с эмоциями самостоятельно, успокаиваться и благополучно переживать трудности. Нельзя использовать гаджеты, как средство от истерик и плохого настроения.
4. Досуг ребенка должен быть разнообразным: игрушки по возрасту в достаточном количестве, но не в избытке; уголок для творчества, спортивный инвентарь.
5. Родители и дети должны иметь общие интересы и цели, активное общение. Тогда не будет потребности убежать от одиночества в сеть.
6. Родителям важно интересоваться, чем занимается ребенок в сети, во что играет, что смотрит, с кем общается. Уважение к интересам ребенка укрепляет родительский авторитет.

Современному человеку необходимо умение пользоваться компьютером и ориентироваться в сети. Существуют качественные игры и приложения, позволяющие детям развивать логику, память, изучать иностранные языки. Важно правильно сориентировать ребенка. И, наоборот, не нужно полностью ограждать ребенка от гаджетов. Важно уделять внимание ребенку, доносить до него значение настоящих ценностей – семьи, дружбы, общения, развития. Гаджеты должны быть только помощниками в жизни и достижении успеха.

Материал подготовила: педагог-психолог Великанова Елена Григорьевна