

## **«А можно ещё полчаса?»: как выстроить отношения детей и гаджетов**

**Современные дети, хотим мы того или нет, окружены гаджетами: на стене висит телевизор, в руках родителей — телефоны, бабушка иногда засиживается в планшете. Как сделать гаджеты полезным инструментом в обучении и развлечении ребёнка?**



В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни. Родители всегда являются примером для ребёнка, тем более в детстве. Дети наблюдают за мамой с папой, видят у них в руках средства коммуникации и интересуются ими. В наше время невозможно оградить сына или дочь от девайсов. Но родители могут либо регулировать их присутствие в жизни детей, либо пустить ситуацию на самотёк. Однако, во всём нужно искать золотую середину. Сейчас уже в младших классах ученикам необходимо знать компьютер, а сотовый телефон нужен первоклашкам. Так что полностью отказаться от электронных устройств у вас не получится. Но на то и нужны родители, чтобы следить за жизнью детей. Так что пользование гаджетов должно проходить под наблюдением мамы с папой.

### **Когда нужно давать ребёнку телефон?**

Гаджеты - неотъемлемая часть современного мира, и важно понять, что приучать и воспитывать культуру обращения с гаджетом нужно с детства. Каждый год технологии совершенствуются, появляются новые гаджеты. Дети, которые с детства взаимодействовали с телефоном, в будущем лучше приспособятся к изменениям и инновациям. Значит, когда дети станут взрослыми, они будут конкурентоспособнее своих сверстников в профессиональном плане. Конечно, давать телефон не надо до 5-6 лет: мозг и тело ребёнка ещё формируются. С 5-6 лет ребёнку уже можно объяснять, что такое гаджет, как им пользоваться. Ближе к школе можно учить детей устанавливать обучающие приложения и быть рядом, пока ребёнок ими пользуется.

Больше 15-20 минут не стоит уделять игре в смартфоне (учитывайте возраст ребёнка), проговорите это сразу, и не поддавайтесь на упрасивания поиграть еще. Будьте спокойны и последовательны, тогда ребенок будет правильно развиваться, и ваши отношения останутся доверительными.

### **Забрать нельзя оставить**

Обычно к основным проблемам пристрастия к гаджетам относят снижение физической активности, принудительный переход к интровертному стилю мышления, снижение навыков ведения переговоров в реальной жизни. Тем не менее, дети получают те навыки, которые были недоступны 10-20 лет назад. Содержание цифровых игр сегодня стало частью детского общения, запретить гаджеты совсем - практически невозможно. Без этого не будет гармоничного развития ребёнка в группе сверстников, он может чувствовать себя аутсайдером. Важно учить ребенка гаджетами пользоваться!

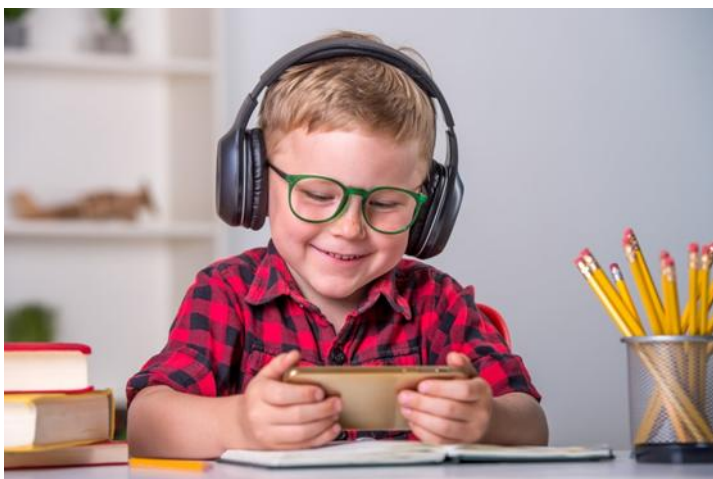
Из-за девайсов у ребёнка не развивается воображение, образное мышление, фантазия, логика, концентрация внимания. Игры в гаджеты не создают моральную базу – они дают готовую картинку, которая не требует умственного напряжения. Как следствие – ребёнок ничему не учится.



Кроме этого, у него могут возникнуть проблемы с общением. Часто, особенно среди детей подросткового возраста, личное общение заменяется виртуальным, живые эмоции и мимика - смайликами и стикерами. Ребёнок не учится высказывать своё мнение, делиться переживаниями, разделять

чью-то боль. Из-за гаджетов пропадают социальные навыки, которые так необходимы ребёнку в будущем. К тому же общение в социальных сетях и на форумах не дает возможности увидеть подлинную реакцию собеседника. Это значит, что ребёнок забывает подумать о последствиях своих слов и действий.

### **Влияние гаджетов на здоровье и психику ребёнка**



Когда ребёнок долго использует ноутбук или телефон, у него портится зрение. Из-за длительного взглядывания на экран может возникнуть близорукость, а из-за напряжения глаз – их сухость. Так как ребёнок долго находится в одной позе, у него возникают проблемы с осанкой, позвоночник может искривиться. Из-за того, что ребёнок долго держит телефон в руках и делает при этом однообразные движения пальцами, у него могут появиться патологии кистей. Также возможно нарушится координация между сигналами мозга и движениями рук. Играясь с гаджетами, дети постоянно сидят на одном месте. Им не хватает двигательной активности. Из-за этого может появиться лишний вес.

Нужно помнить о воздействии девайсов на психику ребёнка. Чтобы полноценно развиваться, ему нужно постоянно контактировать с окружающим миром. Такой контакт включает в себя общение со сверстниками и родителями, развивающие игры, исследование дома и природы, поиск новых звуков. Благодаря этим действиям ребёнок получает эмоциональные впечатления, потому что каждое движение он пропускает через себя. Он обдумывает каждую полученную информацию и сохраняет её в своем сознании.

А вот различные девайсы предоставляют детям лишь изображение, которое не может «поговорить» с ними. Кроме того, до определенного возраста детей привлекают лишь яркие изображения, которые быстро сменяют друг друга. Малыши не способны усваивать сюжет, воспринимать характеры героев и оценивать их поступки. К тому же зависимость от гаджетов возникает очень быстро. Попытки родителей отвлечь от экрана ребёнка заканчиваются плачем и скандалами, ведь отказаться от того, что приносит удовольствие, очень сложно.



### **Принципы здоровых отношений с детьми-любителями гаджетов**

Вот несколько советов, которые помогут при общении с ребёнком. Они относятся не только к правилам использования телефона, но и к

отношениям родитель-ребенок в целом:

- Установите правила заранее. Обсудите, где, как и сколько вы можете использовать гаджет, и в какие игры будете играть. Например, мы будем играть вместе, в течение 15 минут, в гостиной на диване. Будьте последовательны и не нарушайте эти правила сами.
- Покажите на своём примере. Если вы установили правило играть только в гостиной, не сидите в социальных сетях на кухне. Если сказали, что будете читать новости не более 15 минут, не надо самим использовать телефон больше положенного времени на глазах ребёнка. Ребёнок очень хорошо считывает поведение. Будьте тем, на кого ему хотелось бы равняться, тогда ваши слова будут иметь вес.
- Не поддавайтесь. Будьте последовательны в своих словах: если вы сказали, что будете играть вместе 15 минут, то после того, как время закончится, вам придётся забрать гаджет. Возможно, ребёнок будет плакать, торговаться, просить «еще 5 минут». Ваше «нет» должно быть чётким. Отвлеките внимание на другой предмет, предложите новую игру или прогулку. Задача — сохранить теплые отношения без конфликтов, тогда ребёнок будет продолжать доверять вам.

**Станьте своему ребёнку не надзирателем, который может только дать или отобрать гаджет, а старшим товарищем, который на личном примере научит правильному применению электронных устройств. Следует объяснить своему ребёнку, что гаджеты облегчают жизнь, но не заменяют её. И, конечно, показать ему на собственном примере, что реальный мир со всеми его загадками и красотой гораздо интереснее любого электронного устройства.**

**Национальный центр усыновления**

**Министерства образования Республики Беларусь**

**+375 17 352 97 61**

**[www.nacedu.by](http://www.nacedu.by)**



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР  
УСЫНОВЛЕНИЯ