

**Консультация для родителей
«Ребенок и гаджеты»**

Воспитатель: Мансурова Т.Г.

В настоящее время мы и дня себе не можем представить без телефона: звонки, постоянные переписывания в мессенджерах, навигатор, фото, электронная почта, социальные сети, игры и много-многое другое. Этот список можем долго продолжать. Но и наши дети, тоже уже сейчас не представляют свою жизнь без этих гаджетов. И это вполне очевидно, ведь наш мир постоянно прогрессирует. Но мы сегодня поговорим о гаджетах с точки зрения пользы и вреда, которые они наносят.

Зависимость детей от телефона, а также планшета и иных гаджетов – вполне себе распространенное явление. Вот только не каждый понимает, насколько она опасна. Давайте попробуем разобраться.

Зависимость от гаджетов представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь.

Зависимость от телефона кроет в себе две группы опасностей:

- физические;
- социально-психологические.

К физическим опасностям зависимости от телефона у детей можно отнести непосредственное влияние гаджетов на растущий организм. Научно доказано, что использование различного рода технологических решений трансформирует мысленные процессы и становится причиной ухудшения внимания и памяти.

Кроме того, стоит также отметить, что зависимость от телефона у детей может стать причиной минимизации общения со сверстниками и к существенному снижению физической активности, что так необходимо растущему организму.

Социально-психологическая опасность зависимости от телефона у детей кроется в сложности защиты от нежелательных контактов.

Пять советов, как отучить ребенка от гаджетов:

1. Пересмотреть отношения

Первый шаг – проанализировать отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов. При этом в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок, наоборот, чувствует себя общительным, сильным героем. Родители при этом теряют авторитет. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: "Не хочу, лучше в телефоне посижу".

2. Найти замену

Как правило, самый популярный метод у родителей – это отобрать гаджет. Если решили следовать ему, то подумайте о том, что дать взамен. В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость.

3. Общаться вживую

Рекомендую завести семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Вот вам пример: основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами.

4. Быть примером

Помните фразу: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас! Воспитывайте себя!»

5. Приучать к ответственности

Отвечая на вопрос, сколько времени ребенок может смотреть мультфильм или играть, отмечаю, что важно учитывать возраст. Для детей до пяти лет безопасно смотреть мультфильмы в общей сложности от 5 до 15 минут в день. Пяти-шестилетнему дошкольнику не повредят полчаса в день, проведенные перед экраном или монитором, школьникам временные границы можно расширить от часа до полутора. Советую в случаях нарушения договоренностей говорить ребенку, как это влияет на ваши отношения, как ранят пустые обещания, и искать варианты как это можно исправить.

И в завершении, помните, дети – самое ценное, что есть в нашей жизни. Безопасность ребенка – неотъемлемый компонент счастливой жизни родителей!