**Консультация психолога**

**«Плюсы и минусы гаджетов»**



Если задать вопрос про влияние гаджетов на детей, то мир разделится, как минимум, на 3 лагеря. Производители во всех красках будут расписывать преимущества и пользу и утверждать, что наше будущее без этого всего не имеет никакого смысла. Ученые и врачи, которые провели уже не одно исследование о влиянии гаджетов на здоровье детей, дадут неутешительные прогнозы. А, если спросить, например, у родителей, то они не смогут дать однозначного ответа, чего больше пользы или вреда в том же планшете. Потому что иногда это - единственное спасение.

Мир стремительно развивается и не собирается тормозить. И уже ни у кого не вызывает удивления 2-3-х летний малыш, который с лёгкостью находит в телефоне любимый мультик или песенку. Да и в компьютерах многие дети разбираются в разы лучше своих родителей. В этом есть как минусы, так и несомненные плюсы.

Идет 21 век, уже 21-й год. Могие родители стараются отгородить или запретить гаджеты детям, дети не сдаются, требуют поблажек и уступок. Кто победит в этой неравной битве? Кто спасёт детство и нервные клетки родителей? Это жизнь многих семей, где ребенку с малых лет разрешили смотреть на телефон матери-отца, играть на планшете.

Телевизор – зло. Согласна на все 100. Детям там делать нечего. Впрочем, как и взрослым.

Телефон. Спорно. Для обеспечения контроля и связи с ребёнком, который отважно шагает в школу, на тренировку или в магазин за хлебушком —  незаменимая вещь. Для бесконтрольного доступа в интернет – плохая.

Планшет. Тут я скорее «ЗА». НО! С оговорочками. Поэтому,если вы приготовили помидоры или тапки, отложите их пока в сторонку.

Помните игру «Ну, погоди!»? Чудо отечественной промышленности.Ч/б устройство с 4 кнопочками и экраном чуть больше спичечного коробка.



По экрану скачет волк с корзинкой, пытаясь собрать как можно больше куриных яиц. Стоила такая игра недёшево, достать её было непросто. Поэтому на класс таких было 2-3 штуки. Очередь занималась чуть ли не на ступеньках школы с самого утра. Играли до одурения, до ряби в глазах, остервенело нажимая кнопочки вверх-вниз и влево-вправо. На переменах, во время уроков, до и после них.

 

Потом появился тетрис, супер Марио. Они уже были более доступны и продавались на каждом углу. Интереса стало меньше. Потому что можно было в любой момент взять и поиграть, а не урывать редкие минуты счастья.

Я не запрещаю планшет. Я запрещаю просмотр тупых и беспощадных видео с ютуб - канала, вульгарных клипов и мультиков ни о чем. Играть в развивающие игры, отрабатывать навык съемок фото и видео, смотреть добрые умные мультики, а мама получает час тишины, и может спокойно поработать, экономя свои нервы и психику ребенка.

Если вы категорически против всех новшеств цивилизации, запрещаете и не даёте, постарайтесь компенсировать это своим вниманием, играми, чтением книг, прогулками на свежем воздухе.

Давайте попробуем разобраться во всех «за» и «против» и найдем золотую середину.

**Влияние гаджетов на детей: психика, развитие, здоровье**

* Вредное излучение. Весьма спорный вопрос и уже давно доказано, что излучение от мониторов компьютеров и экранов планшетов/телефонов не превышает допустимых норм. Но, если проводить за ними более 6-8 часов, то это тревожный сигнал и речь уже идёт про влияние гаджетов на зрение детей.Увлеченный просмотр мультфильмов или напряжение во время игр приводит к осушению и истончению слезной плёнки. Образуется так называемый синдром сухого глаза. Кроме того, если долго смотреть на мониторы гаджетов с близкого расстояния, то шанс заработать близорукость стремится к 100%. *Научите детей элементарной гимнастике для глаз и четко дозируйте время нахождения перед монитором или экраном. Для детей до 5 лет – оно составляет 10- 15 минут, с 6 до 9 лет – не более 30 минут и для подростков – не более 50 минут. Потом следует сделать перерыв не менее 10 минут. И, конечно же, общее время нахождения за просмотром гаджетов не может превышать 2 часов день.*
* Ослабление иммунитета. Это ещё один минус во влиянии гаджетов на развитие детей. Спорить с этим сложно. Долгое неподвижное сидение за просмотром фильмов или компьютерной игрой наносит огромный вред ещё не сформировавшемуся скелету и мышцам ребёнка. Отсутствие движения приводит к нарушению осанки, проблемам физического развития и, как следствие, ослаблению иммунитета. Так же могут появиться *головные боли от спазмов мышц шеи и долгого нахождения без свежего воздуха.*
* Формирование зависимости. Вы замечали, как охотно тянутся ручки к электронным устройствам даже у самых маленьких? Стоит один раз дать им это в руки, и отучить их от этой привязанности будет стоить больших усилий. А это уже про влияние гаджетов на психику ребёнка,которая ещё до конца не сформирована. Неограниченное времяпрепровождение с телефоном или компьютером наносит огромный вред. Как только вы замечаете, что ваш ребёнок реагирует капризами на запрет пользоваться электронными устройствами, принимайте самые строгие меры. Нельзя допустить, чтобы капризы переросли в истерики. Ребёнок может полностью разучиться самостоятельно заниматься с игрушками, у него перестанет развиваться фантазия. Ведь даже самая навороченная игра имеет ограниченное количество уровней и не сравнится *с рисованием, лепкой из пластилина или сбором конструктора.*
* Источник стресса. Частая смена картинок на кране, увлекательный вовлекающий сюжет, элемент соревнования в играх – всё это *стимулирует выброс гормонов стресса и приводит к излишней возбудимости и даже агрессии.*
* Сокращение живого общения. Это приводит к отрицательному влиянию гаджетов на речь ребенка и развитию коммуникативных навыков. Вместо того чтобы гулять, играть в игры со сверстниками в реальной жизни, он предпочитает чаты, а вместо чтения книг и общения с родителями выбирает компьютерную игру. О каком пополнении *словарного запаса, развитии речи и построении отношений со сверстниками* может идти речь в таких случаях?

**Польза гаджетов для детей**

Но ведь влияние гаджетов на детей не всегда отрицательное. И их можно использовать не только, как развлечение, но и с пользой для развития детей. Для этого в сети существует много приложений и сайтов, интерактивных игр, развивающих логику, полезных электронных книг и даже видео уроков по занятию спортом. И, когда родители заняты, ребёнку вполне можно использовать эти инструменты для самостоятельного изучения. Не стоит только забывать, что всё это должно занимать лишь небольшую часть свободного времени. Нельзя заменить тренировку на свежем воздухе, приседаниями в квартире под видео на ютуб - канале. И никакая, самая сказочная электронная книга не заменит сказку, рассказанную мамой или папой.  Но давайте всё же подробнее рассмотрим все плюсы детских гаджетов.

* Доступ к огромному объему информации в любое время. Если ребенку нужно написать доклад, подготовиться к урокам или найти ответ на свой вопрос, больше не нужно идти в библиотеку, изучать тонну книг или спрашивать у родителей. Всё на расстоянии вытянутой руки.
* Приобщение к музыке. Её можно слушать в наушниках, помогая маме по дому, например. Но не стоит злоупотреблять использованием наушников, это может привести к проблемам со слухом.
* Просмотр кино или мультфильмов без посещения кинотеатра.
* Огромная библиотека. Не всегда есть возможность найти или купить понравившуюся книгу в бумажном варианте. И тут на помощь приходит интернет и электронная книга.
* Обучающие программы для разных возрастов детей, которые развивают логику, внимание и быстроту реакции. Но для совсем маленьких детей важно задействовать все каналы восприятия, не надо заменять гаджетами развитие. Ребёнок никогда не поймет, что кошка пушистая и теплая, если будет видеть её только на экране планшета.
* Безопасность. Родители всегда могут проконтролировать, где находится ребенок, а у ребёнка всегда есть возможность позвонить маме или папе в любой непонятной ситуации.

**Подведем итоги**

В мире уже слишком много гаджетов и они продолжают прочно входить в нашу жизнь. Просто запретить детям их использовать – не вариант. Если они заменяют все подвижные игры, чтение книг и прогулки — это вредно, и спорить с этим мы не будем. Это глупо. Потому что современные гаджеты, используемые без меры, могут действительно нанести огромный вред и физическому, и психологическому здоровью ребёнка. Но ведь можно научиться извлекать и пользу от их применения.

Для этого нужно всего лишь соблюдать простые правила:

* Обязательно используйте функцию родительского контроля. Помимо того, что вы оградите ребёнка от нежелательного контента, вы ещё сможете установить и время использования гаджета. Не нужно спорить, ставить будильник и контролировать процесс. Ваши нервы сохранены, а психика ребёнка защищена от вторжения ненужных материалов и переизбытка времени игр.
* Помогите ребёнку найти полезные, развивающие приложения, которые соответствуют его интересам. Они смогут увлечь его, расширят его знания и отвлекут от бездумного просмотра видео ни о чём.
* Уделяйте как можно больше времени прогулкам, играм, совместному чтению книг и живому общению со своими детьми. Вы же понимаете, что виртуальный футбол и футбол со сверстниками или папой на стадионе – это совсем не одно и то же?
* Не разрешайте использовать гаджеты непосредственно перед сном, чтобы перевозбужденное состояние не стало помехой для полноценного сна.
* Не сидите без перерыва в своих телефонах и ноутбуках. Общайтесь друг с другом! Собственным примером показывайте, что гаджеты это всего лишь маленькая часть жизни.

ПОМНИТЕ: даже самый дорогой и умный гаджет никогда не заменит живого человеческого общения!

Как бы  мы не сопротивлялись тому, что гаджеты проникают в нашу жизнь, это неизбежно.  Прогресс не остановить, да это и бессмысленно. Правильнее сделать так, чтобы дети адекватно оценивали их влияние и понимали, что не гаджетом единым жив человек.

Запрещать? Однозначно нет. Дозировать? Однозначно да. Наверное, где-то между этими двумя позициями и зарыта золотая середина. Запрещая, мы формируем комплексы: у всех есть, а у меня нет. Это травма. А детская травма самая сильная. Разрешая пользоваться телефонами и играть в планшет без меры, мы портим не только физическое здоровье, но и рушим психику. Мы уже взрослые и прекрасно понимаем, как влияют гаджеты на здоровье детей.

Как рассказать детям о вреде гаджетов? Поговорить с ними на равных, как мы разговариваем со своими друзьями. Запретами и криками вряд ли получится добиться чего-то адекватного. Мы не можем вернуться в прошлое, где самым ужасным гаджетом был домашний телефон, но мы можем научиться жить в новой реальности. Современные дети и гаджеты должны сосуществовать мирно. Пусть гаджеты будут, пусть они каждый год появляются новые. А мы, как родители, должны направлять детей и объяснять. Не всегда цена оправдана, не всегда есть смысл в покупке очередной технической новинки. Всему свое время и своя мера.

Гаджеты для детей: хорошо это или плохо? Решать только вам. Просто помните про золотую середину. Она хороша всегда и во всем.

Теперь вы знаете всё про влияние гаджетов на детей и сможете сделать правильные выводы. Я уверена, что меня читают мудрые родители, которые обязательно найдут идеальный баланс между использованием гаджетов и полноценной насыщенной жизнью своих детей.

С уважением педагог - психолог Иванова Н.В.