**Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер. Дети, наблюдая за жизнью взрослых, с пелёнок начинают интересоваться гаджетами: раз мама и папа так много внимания уделяют этим вещам, значит, они действительно интересны.**

Ребёнок, увлечённый гаджетом, сначала совсем не доставляет хлопот: сидит себе спокойно в уголочке, ничего не просит, не требует, не шумит. Но со временем родители начинают замечать: спокойный малыш становится всё более агрессивным и нервным, привычные увлечения вроде рисования и лепки из пластилина не вызывают никаких эмоций, а угроза "запретить компьютер" и отобрать телефон приводят к невообразимым истерикам

**НЕМНОГО О ПЛЮСАХ**

Несомненно, есть у новинок техники плюсы, даже для детей, главное: чувство меры и разумность родителей, покупающих своим малышам новомодные "чудо-устройства".

* Удобный способ занять малыша в дороге или очереди в больнице. Если не перегибать палку, можно вполне безобидно использовать телефон или планшет, чтобы отвлечь малыша, который беспокоится в очереди к стоматологу или устал ждать маму, делающую себе стрижку в парикмахерской;
* **Развитие познавательных процессов и получение новых знаний.** Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать. Так же существуют познавательные мультики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире. Подвох в том, что качественных развивающих игр и мультфильмов не так уж много, большинство только заявляют о развивающем эффекте.

**В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ: О МИНУСАХ ГАДЖЕТОВ**

* **«Однобокость» развивающего эффекта.** Раз уж мы заговорили о том, что гаджеты способствуют развитию ребёнка, стоит сказать и об обратной стороне медали. Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление ещё только формируется, развивающий эффект от мультиков и передач стремится к нулю. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.
* **Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие.** В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше **20 минут в день** смотрит в монитор компьютера или экран телефона или планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Второй аспект негативного влияния на здоровье связан с тем, что дети, проводящие много времени за играми и мультиками, гораздо меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма. Детки за компьютером/планшетом/ноутбуком сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.
* **Снижение творческой активности.** Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.
* **Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство.** Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.
* **Редко, но возможно наблюдаться и психическое расстройство.** Если ребенок часто играет в игры где много крови и ужасов

**ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ**

Прежде всего, происходит сильная эмоциональная зависимость: если у ребёнка единственная радость в жизни – компьютер, это, конечно, отклонение от нормы. В дальнейшем у малыша может развиться нежелание общаться с людьми в реальном мире и потеря интереса к тем делам, которые раньше доставляли ему удовольствие.

Самый запущенный и опасный вариант – это когда у малыша полностью пропадет потребность в ком-либо и чём-либо. Ему не нужны ни родители, ни друзья, ни прогулки, ни учёба – ощущение полного "обнуления" личности. В таких ситуациях от малыша можно ждать чего угодно: попытки суицида, как "акции протеста" или даже желание причинить вред родителям, запрещающим столь желанные компьютеры и телефоны. Ведь зависимого от гаджета ребёнка можно сравнить с наркоманом, если отнять у него "дозу" – агрессия и неадекватная реакция гарантированы.

Сегодня в психдиспансерах очень большой процент детей, которые серьёзно больны (а психологи называют это именно заболеванием) зависимостью от гаджетов. Дети перестают читать, рисовать, учиться, гулять, им необходим только компьютер или планшет, в котором они "потеряются", забыв о времени и пространстве. Такие ребята страдают от, у всех зависимых от гаджетов детей наблюдается ухудшение памяти, беспричинная перевозбудимость или заторможенность, рассеянное внимание, постоянная потребность совершать пакости, нарушение речи, постоянные вспышки гнева и истерики.

Маленьким детям вообще не нужны компьютеры, планшеты и телефоны, Ребёнку нужно всё делать самому, только тогда его психика будет развиваться грамотно. До семилетнего возраста у ребёнка закладывается фундамент, и каким он будет, зависит от того, чем малыш будет заниматься в это время, к чему проявлять интерес и чем увлекаться. Если родитель хочет вырастить домашнего "наркомана", достаточно подарить своему чаду компьютер и планшет и не следить за тем, сколько времени малыш проводит за ними. А затем удивляться, почему его чадо попало на учёт к психиатру. Если же вы хотите здорового, нормального ребёнка, купите ему книжки, раскраски, водите на секции, гулять, делайте вместе зарядку и так далее. Тогда у малыша просто не останется времени на всякие глупости, и он будет самым счастливым, а, главное, здоровым и адекватным ребёнком

**Кстати, давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.**

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.

**Зависимость от гаджетов и как её избежать**

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

* Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками.
* Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.
* Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Нормальное интеллектуальное и личностное развитие при таком раскладе невозможно, ведь оно может происходить только в реальных отношениях и в реальном мире. Чтобы не допустить зависимости от гаджетов и снизить их негативное влияние, важно использовать их с умом и придерживаться следующих правил.

1. Не допускайте превышения допустимого времени нахождения за компьютером/планшетом. Для каждого возраста оно своё. Возможно, ребёнок будет протестовать, но родителям стоит проявить твёрдость. Не забывайте, что вы – взрослый человек, и ответственность за жизнь и здоровье маленького существа лежит на вас.
2. Придерживайтесь возрастных рекомендаций к играм и мультфильмам. Не стоит перегружать ребёнка той информацией, которую он не сможет воспринять.
3. Не используйте гаджеты чтобы «отделаться» от ребёнка без особой надобности. В каких-то ситуациях они действительно – спасение, но если мама, к примеру, собирается готовить обед или заниматься домашними делами – лучше включить ребёнка в этот процесс, чем включить ему мультик.
4. **Поощряйте и хвалите детей.**

Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться, играть дружно с детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, позитивно  реагирует даже на проигрыши и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом: срываются на раздражение и крик. А ведь именно поощрение является одним из волшебных ключей, открывающих двери во внутренний мир детей.

1. **Стимулирует разнообразную занятость ребенка**

Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства