**Консультация для родителей.**

**Влияние гаджетов на развитие ребенка в дошкольном возрасте.**

Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что современный ребенок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад. И не потому, что изменилась природа самого ребенка или закономерности его развития. Принципиально изменилась жизнь, предметный и социальный мир. С самого рождения дети сталкиваются с современными высокотехнологичными достижениями. Все технические новшества становятся бытием подрастающего поколения. Компьютерные игры, интерактивные игрушки.

**Проблема со здоровьем**

Дети, которые постоянно играют в планшетный компьютер или мобильный телефон, практически не двигаются, ведут малоподвижный образ, да и сидят со своими любимыми гаджетами, зачастую, сутулясь. Все это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой, лишний вес. Нередко приводят к головным болям, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе.

**Расстройства сна**

По результатам исследований оказалось, что использование планшета в течении 2 часов в режиме яркой подсветки, снижает концентрацию мелатонина. Использование мобильных телефонов, планшетных устройств крайне негативно влияет на сон ребенка. Ребенок могут присутствовать такие факторы как раздражительность, повышенная утомляемость.

**Агрессия**

В любимых гаджетах, очень часто содержаться сцены насилия, которые крайне негативно влияют на несформированную психику ребенка, делаю его агрессивным по отношению к своим близким, друзьям. Жестокость и агрессия становится чем-то обыденным и привычным, стирается ощущение порога дозволенности. При этом дети не отдают себе отчёта в собственных действиях и не предвидят их последствий.

**Проблема с концентрации**

В последнее время педагоги и психологи всё чаще отмечают у детей неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Данные симптомы были обобщены в картину новой болезни «дефицит концентрации».

Этот вид заболевания особенно ярко проявляется в обучении и характеризуется гиперактивностью, ситуативностью поведения, повышенной рассеянностью. Снижается способность к запоминанию информации, затрудняется формирование новых нейронных связей в лобных долях мозга.

**Проблема с речью и коммуникацией**

Отставание в развитии речи. В последние годы и родители, и педагоги всё больше жалуются на задержки речевого развития: дети позже начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Однако, при чём здесь компьютер или планшет? Ведь ребёнок, сидящий у экрана, постоянно слышит речь. Разве насыщение слышимой речью не способствует речевому развитию? Какая разница? Разница огромная. Речь-это не подражание чужим словам и не запоминание речевых штампов. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но отвечает другому человеку, когда он сам включён в диалог. Причём, включён не только слухом и артикуляцией, но всеми своими действиями, мыслями и чувствами. Для того, чтобы ребёнок заговорил, необходимо, чтобы речь была включена в его конкретные практические действия, в его реальные впечатления и главное, в его общение со взрослыми. Но речь, исходящая с экрана, остаётся малоосмысленным набором чужих звуков, она не становится «своей». Поэтому дети предпочитают молчать, либо изъясняются криками или жестами. Использование планшетов и компьютеров лишает детей возможности общаться со своими родными, близкими, друзьями так же полноценно, как это делали их родители.

**Зависимость**

Детские психологи считают, что злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн-просмотру мультиков, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать. Но, с другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у малыша нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов.

**Психологические заболевания**

Чрезмерное увлечение компьютерными «штучками» способствует росту показателей детской депрессии, тревожности, дефицита внимания, биполярного расстройства, психоза и других психологических проблем.

Итак, сказанное выше отнюдь не означает призыва исключить компьютер, планшет из жизни детей. Вовсе нет. Это невозможно и бессмысленно. Но в раннем и дошкольном детстве, когда внутренняя жизнь ребёнка только складывается, экран несёт в себе серьёзную опасность. Просмотр мультиков для маленьких детей должен быть строго дозирован. При этом родители должны помочь детям осмыслить происходящие на экране события и сопереживать героям фильма. Компьютерные игры можно вводить только после того, как ребёнок освоил традиционные виды детской деятельности-рисование, конструирование, восприятие и сочинение сказок. И главное – когда он научится самостоятельно играть в обычные детские игры (принимать роли взрослых, придумывать воображаемые ситуации, строить сюжет игры и пр.). Предоставлять свободный доступ к информационной технике можно только за пределами дошкольного возраста (после 6-7-лет), когда дети уже готовы к её использованию по назначению, когда экран будет для них именно средством получения нужной информации, а не властным хозяином над их душами и не их главным воспитателем.

Отношение родителей к внедрению гаджетов в жизнь ребёнка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить чадо от современных веяний.

Плюсы использования гаджетов:

Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях. Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках. Игрушки, книги, фломастеры и альбом далеко не всегда могут оказаться под рукой, а вот с гаджетами взрослые не расстаются, и тут они будут очень кстати. Смартфон или планшет с мультиками, играми или интересными приложениями помогут скрасить ребёнку томительные минуты и часы.

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.

Ребенок школьного возраста вполне может пользовать такими приложениями, как график дел, расписание уроков, ведение дневника и т. д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение.

Кроме того, специальные приложения даже помогают заниматься спортом. Вы с легкостью найдете тренировочные видеоуроки для ребенка или для всей семьи, где уже будет подобран комплекс упражнений. Их нельзя рассматривать как полноценную замену спортивным секциям, но они прекрасно подходят для проведения утренней гимнастики и разминки в течение дня.

Как предупредить или победить детскую зависимость от компьютерных устройств? Что делать?

1. Родители должны постоянно заниматься воспитанием и всесторонним развитием своего ребёнка. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства. У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много: рисование, конструирование, лепка, путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

2. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ним свои и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

3. Повышайте самооценку ребёнка. Поощряйте и хвалите детей. Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.

4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со

сверстниками.

5. Личный пример. Дети всегда повторяют взрослых и если родители все свободное время проводят в интернете или за играми, то и ребенок будет вести себя так же.

6. Набраться терпения для того, чтобы противостоять манипуляциям.

7. Интересуйтесь, чем занимаются ваши дети за компьютером. Будьте рядом, будьте вместе с ребенком. Обсуждайте игры, в которые любит играть ребенок. Учите ребенка рассматривать игры, приложения для гаджетов и интернет как средство приобретения новых знаний, навыков, для развития мышления, восприятия, воображения, получения полезной информации.

8. За пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше.

9. А можно просто, незаметно убирать планшет с поля видимости. Как говорится с глаз долой из сердца вон!

10. Прямой и категорический запрет – самое простое и самое безрезультатное решение, приводящее к конфликту между ребенком и родителем и усугублению проблемы. Разумный подход – это научить ребенка правильно относиться к компьютеру и интернету, позволить ребенку пользоваться компьютером, но под родительским контролем и с ограничением времени.

11. Соблюдать санитарные нормы занятия за компьютером:

25 мин – для детей 5–6 лет,

30 мин – для детей 6–7 лет.

Родители, вручающие гаджет своему ребёнку, должны при этом отдавать себе отчёт, что строгий контроль над временем игры ребёнка с гаджетом необходим.

12. Нежелательно знакомить с гаджетами детей до двух лет. Важно — максимально продлить период «нецифровой игры». Ученые считают его очень важным, столь же, как и умения сидеть, ходить, говорить и т.п. В первые два года жизни ребенка его мозг увеличивается в 3 раза. А к росту побуждает именно воздействие внешних стимулов, и это должны быть реальные предметы, взаимодействие с родителями.

ВЫВОД: В умелых руках планшет для детей становится окном в мир нового, интересного и поучительного. В других же случаях он может превратиться в устройство для деградации и психического расстройства. Чем планшет станет для вашего ребенка — зависит от вас.