

## **Консультация для родителей «Зависимость от гаджетов и как её избежать»**

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. Отношение родителей к внедрению гаджетов в жизнь ребёнка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить чадо от современных веяний. Не стоит бросаться в крайности, ведь истина, как обычно, где-то между ними. Ребёнок рождается и растёт в современном мире, и современная жизнь предъявляет к человеку достаточно высокие требования. Уже в начальной школе ребёнку понадобится знание компьютера, поэтому старательно не допускать знакомства ребёнка с разными электронными устройствами не очень предусмотрительно. Бесконтрольное использование гаджетов ребёнком тоже не приводит к хорошему, поэтому гаджеты должны быть в жизни детей, но дозировано и под родительским контролем.

### **Признаки гаджет - зависимости у дошкольников:**

- хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством;
- невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности;
- плохой, беспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций;

Чтобы не допустить зависимости от гаджетов и снизить их негативное влияние, важно использовать их с умом и придерживаться правил.

## **Правила, чтобы не допустить зависимость у ребенка от гаджета:**

1. Не допускайте превышения допустимого времени нахождения за гаджетами:  
3-4 года: 10-15 мин - 1-3 раза в неделю  
5-6 лет: 15 мин непрерывно - 1 раз в день  
7-8 лет: 30 мин - 1 раз в день
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. Не давать детям играть в гаджеты перед сном, 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 шагнуть в ногу со временем.
5. Предлагайте ребёнку альтернативу телевизору, компьютеру, телефону: познавательные путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, рисование. Помните! Зависимость детей от гаджетов – это проблема родителей, у которых неправильно организован детский досуг. Родители – главный источник формирования интересов своего ребёнка.
6. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ребёнком своего и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.
7. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.
8. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.
9. Не делайте просмотр телевизора, игру на компьютере, планшете или телефоне средством поощрения.

Смартфоны, планшеты и другие гаджеты стали неотъемлемой частью жизни как взрослых, так и детей. 90 % детей пользуются ежедневно электронными гаджетами и отказаться от них, конечно, невозможно. Поэтому необходимо правильно дозировать время использования гаджетами и контролировать ту информацию, которую впитывают дети через устройства, тогда использование гаджетов может принести пользу для ребенка. Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать. Так же существуют познавательные мультимики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире. Помните, что от того как родитель организует пользование гаджетами для своего ребенка зависит принесет ли гаджет пользу или вред!

