

## **5 советов педагога - психолога о том, как использовать гаджеты с пользой для ребенка**



В век информационных технологий современные гаджеты настолько широко вошли в нашу жизнь, что нам уже трудно представить мир без них. Сегодня гаджет для человека является и средством общения, и средством получения информации, и показателем социального статуса, в результате чего каждый день он оставляет след на личности каждого и влияет на нас в течение всей жизни.

Сейчас уже с малых лет дети в той или иной степени знакомятся, пользуются телефонами, планшетами, компьютерами. Они вошли в обиход почти каждой семьи, дети разных возрастов активно пользуются гаджетами, как с целью развлечения, так и для учебы и познания мира.

Как найти баланс и приучить ребенка использовать гаджеты рационально и с пользой?

### **1. Собственный пример**

Маленькие дети очень часто копируют поведение родителей и невольно перенимают их привычки. И, безусловно, если вы сами не расстаетесь со смартфоном, будет трудно объяснить ребенку, почему ему им пользоваться запрещено. Более того, запреты и угрозы чаще всего ни к чему хорошему не приводят, зачастую вызывая истерики и желание сделать все наоборот.

А вот когда мама и папа проводят свободное время за чтением книг или полезными делами, шансы на то, что малыш будет следовать их примеру, существенно возрастают. Поэтому первая задача родителей состоит в том, чтобы стать хорошим примером для подражания и ограничить свое пребывание в сети при ребенке. Кроме того, не лишним будет самим разбираться в гаджетах, которыми пользуются дети, и научить их, как это делать разумно. Ведь совсем оградить их от этого увлечения вряд ли получится, но привить правильное отношение – вполне возможно. Обсуждайте с ребенком все, что он ищет и делает в сети, и даже если он играет в электронные игры, поинтересуйтесь, что это за игра, какие герои ему симпатичны, с кем он себя ассоциирует. А потом «переключите» его на другое занятие или отправляйтесь вместе на прогулку.

## **2. Активная жизнь**

Задумайтесь, почему ваш ребенок так интересуется виртуальным миром? Возможно, ему просто скучно в реальной жизни? В этом случае, чтобы отвлечь его от экрана, предложите достойную альтернативу. Пообщайтесь с вашим чадом, узнайте, что ему интересно, чем хотелось бы заниматься, где побывать. Сходите в цирк, в поход, на творческий мастер-класс или на занятие в спортивную секцию, купите настольные игры или приготовьте вместе его любимое блюдо. Чтобы гаджет не становился для ребенка самоцелью и единственным способом интересно провести время, старайтесь использовать любую возможность занять его чем-то увлекательным в оффлайн режиме. И уж если вы решили провести время вместе, отложите на это время свой телефон.

## **3. Планирование**

Чтобы компьютерные игры или мультики не затягивались на целый день, лучше с самого раннего возраста регламентировать время, которое ребенок может проводить перед экраном. Конечно, для каждого возраста оно будет разным. Так, детям до 2 лет многие врачи вообще не рекомендуют иметь дело ни с какими экранами. С 3 до 5 лет общее время, проведенное за любыми гаджетами, рекомендуется ограничить одним часом, постепенно увеличивая его по мере взросления. Причем офтальмологи рекомендуют разделить этот час на 3-4 отрезка, чтобы ребенок не проводил перед экраном более 20 минут подряд. Кроме того, общение с виртуальным миром лучше прекращать за 3 часа до сна.

И главная задача здесь – добиться того, чтобы ребенок соблюдал разработанное вами расписание. Лучше всего, если он сам будет принимать участие в его составлении. И в том случае, когда время игр превысило норму, вы сможете сослаться на распорядок, который был с ним согласован и утвержден.

Более того, можно установить не только временные отрезки, но и зоны, свободные от гаджетов. Это может быть, например, столовая и детская, чтобы у ребенка не было соблазна играть в игры во время обеда или вместо выполнения домашнего задания.

## **4. Отвлечение внимания**

Гаджеты – это верный способ отвлечь ребенка на то время, пока вам нужно что-то сделать. Как правило, дети плохо переносят хождение по магазинам или длительные поездки. И если в поездку все-таки лучше взять компактные игры и фломастеры, то в очереди или в примерочной надежным способом занять детей остается телефон с любимыми играми. Главное – знать меру и прибегать к этому способу как можно реже.

## **5. Обучение**

Как правило, знакомство современных детей с гаджетами начинается с целью развлечения и отвлечения внимания. Однако постарайтесь вовремя показать

ребенку, что смартфон – это не игрушка, а средство получения полезной информации, и что с помощью тех же игр и мультфильмов можно не просто убивать время, но и, например, учить английский. Сегодня существует множество игр и приложений, которые помогают развивать память, внимание и логическое мышление у самых маленьких и стимулируют интерес к познанию окружающего мира у детей постарше. Постарайтесь до определенного возраста ограничить список разрешенных для просмотра сайтов на гаджетах ваших детей и приучите их интересоваться историей, географией, биологией и другими важными науками, которые преподносятся в интересной форме. Пусть ребенок ищет в сети не новые сериалы, а ответы на миллионы вопросов, которыми он заинтересовался с помощью родителей.

**Какие из рекомендаций ближе выбирать родителям, но придется признать, что полностью запретить использование гаджетов не получится, а вот минимизировать вред от них можно.**