

«Он у меня такой умный! Такой сообразительный! Лучше меня пользуется компьютером/планшетом/телефоном! Будет компьютерным гением! Ничего, что он в свои 4 годика не говорит! Зато как с компьютером обращается!» - часто можно услышать от родителей маленьких детей. К сожалению, такие фразы сейчас не редкость. Плохо ли это? А если да, то кто виноват и что делать? Технический прогресс - это конечно хорошо. Создано новое оборудование, которое заменяет людей на опасном и вредном производстве. Разрабатывается новое медицинское оборудование, которое помогает спасти миллионы жизней. Повсюду используется техника, которая облегчает жизнь людей. Теперь связываться с родными намного легче. Можно просто позвонить, неважно, где они находятся. Можно их даже увидеть, благодаря интернету и всем сопутствующим программам. Наш век информационных технологий проходит под девизом «Кто владеет информацией, тот владеет миром». И мы всячески стараемся не уступать. Покупаем новые телефоны, ноутбуки, планшеты. Никто не хочет показаться человеком, который живет еще в прошлом веке и которого не интересует новый Iphone или ноутбук. Мы стараемся не уступать. Прочесываем просторы интернета в поисках новой информации, читаем обо всем, что находим: сплетни о звездах кино и музыки, мятежи, бунты, внутренняя политика стран Африки. Вроде бы и интересно, а надо ли нам это? Мы используем социальные сети, чтобы узнать новости о старых друзьях, посмотреть их фотографии с заграничного отдыха, со свадьбы, почитать анекдоты и смешные истории и фразы. Или мы просто не знаем, чем занять свободное время? Мы поглощаем совершенно не нужную нам информацию, но не можем ответить маленькому ребенку, почему происходят приливы и отливы, что такое северное сияние или как добывают соль. Мы можем свободно пользоваться всеми техническими новшествами. Технический прогресс накрыл нас с головой.

Сейчас очень модно, чтобы в семье на каждого человека (и даже ребенка!) было по планшету и, как минимум, по телефону, а то и по два. Ничего ли мы не упускаем? Ничего не забыли, не потеряли? Давайте посмотрим на обратную сторону медали под названием «технический прогресс». Бум портативной техники (телефоны, планшеты, айфоны и айпады) привел к тому, что теперь у каждого есть этот необходимый

инструмент. И молодые родители очень активно используют их в целях отвлечения и переключения внимания ребенка. Если ребенок начинает хныкать, канючить, родители незамедлительно достают эту «электронную игрушку» и показывают детям, дают поиграть и т.д. Детям безусловно это очень нравится, и потом нравится все больше и больше. И получается, что со временем, как только ребенку хочется поиграть, он начинает требовать телефон или планшет у родителей. Манипулирует плачем и истериками. И многие поддаются. Казалось бы, чем опасен телефон? Ну вот, например, моноблок - обычный телефон с маленькими кнопками, где-то даже полезен. Ребенок нажимает на кнопки и тем самым разрабатывает мелкую моторику, координацию движений. Но в сенсорных телефонах все намного проще: нажал, провел, потянул и т.д. Это не реклама и не пропаганда стареньких кнопочных телефонов, ведь опасность для ребенка есть и с ними. Причем опасность для здоровья. Это нагрузка на глаза, как минимум! Когда ребенок, да и взрослый, смотрит, играет в телефоне, глазные мышцы напрягаются и долгое время не расслабляются, т.к. они долгое время направлены на объект, который находится очень близко. Это может привести к спазму аккомодации, т.е. глаз теряет способность приспособливаться к изменению фокусного расстояния. Как это проявляется? Ложной потерей остроты зрения. Почему ложной? Потому что это не окончательная потеря остроты зрения, это спазм и его можно снять, но не всегда. Касается это не только телефонов, но и компьютеров, планшетов и других портативных мультимедийных средств. Кроме того, негативное влияние оказывается и на опорно-двигательную систему ребенка. Кто следит за осанкой ребенка? Сам ребенок? Никто. Как результат, искривление позвоночника. Очень неприятно и очень неудобно.

Сейчас дети настолько поглощены техническими устройствами, что бывает, даже не знают, как играть с обычными игрушками. К сожалению, наблюдается тенденция к уменьшению общения родителей с детьми. Часто родители предпочитают включить мультики для ребенка или дать поиграть в компьютерную игру, а не играть вместе с ним в обычные игрушки. Мы понимаем, что это не совсем хорошо, а что конкретно плохого в этом? *Во-первых*, это вред для здоровья ребенка. Возможно не прямой, а косвенный, но вред. *Во-вторых*, в совместной игре с родителями ребенок учится овладевать предметами, учится способам взаимодействия с ними. Если нет совместной деятельности, как ребенок может учиться? *В-третьих*, во взаимодействии ребенка с родителями, ребенок получает необходимую ему любовь и заботу. Для ребенка родительская любовь очень важна. Доказано, что дети, которых в детстве не обделяли родительским теплом и любовью,

психологически вырастают более здоровыми. *В-четвертых*, совместная деятельность родителей и детей приводит к тому, что ребенок начинает говорить! Он взаимодействует со взрослыми и детьми, но не может делать это полноценно без речи. Поэтому ребенку *необходимо* овладеть речью, у него есть в этом *потребность*. Ведь на жестах и непонятных словосочетаниях ребенок «далеко не уедет». Но представим себе, что родители предпочитают занимать ребенка телефоном, мультиками и играми на планшете. Появится у ребенка необходимость пользоваться полноценной речью? Конечно нет! Зачем ему нужна будет речь для компьютерных игр? В такой деятельности все решается нажатием кнопки или движением пальца. Речь может быть при этом, но не взрослая, а «детская», непонятная, неразборчивая. Все это очень утрировано, всегда есть свои нюансы и особенности, но весь механизм одинаков.

Есть другой вариант развития событий. Допустим, родители играли с ребенком, занимались его развитием, создали познавательную мотивацию, но вот в средней школе ребенок прямо увлекся компьютером. Почему? Потому что это мода. Для детей это интересно, это захватывает и увлекает. Да, реально такая увлеченность ни к чему не приводит. Не развивает ни память, ни мышление, негативно влияет на здоровье физическое, психическое и эмоциональное. Как обычно это и бывает, все что вредно нравится больше. Сейчас все меньше детей гуляет на улице, в школе на переменках дети окунаются в свои и чужие телефоны. На праздники и дни рождения уже не просят санки или новый конструктор, а только телефон, планшет, айпад... «У Сани есть айпад! И я хочу!» - все чаще можно услышать от детей. Все та же погоня за техническими новинками. Почему дети так легко ей поддаются? Ведь нам кажется, что детство - это так весело. Это прогулки, увлечения, непосредственность. Но все не так. Почему? Опять же - это мода. Детям всегда хочется быть в группе, быть частью коллектива. Но если ребенок не смотрел какой-то фильм или мультик, не играл в игру, он не может поддержать разговор детей и следовательно не может стать частью этого коллектива. Кроме того, компьютерные игры часто служат орудием самоутверждения, особенно для подростков. Почему? У подростков часто заниженная самооценка, а игры с вымышленными героями, с суперсилами, где подростки выигрывают как бы повышают эту самооценку. Единственное но, так это то, что все происходит в виртуальном мире, в реальном же мире ничего не меняется. Что же делать и как избежать детской зависимости от технических новинок?

## Несколько советов.

1. Старайтесь **играть** с маленьким ребенком, а не занимать все свободное время просмотром телевизора или игрой на компьютере. Ваша игра для ребенка намного важнее. Она помогает ему развиваться и делает это развитие интересным и увлекательным. Кроме того, совместная игра родителей и детей, показывает ребенку родительскую любовь. Вы никогда не замечали, что детки не хотят уходить из развивающих центров? А почему? Потому что там с ними играют! Мы все прекрасно понимаем, что часто родители вечерами уставшие после работы и им хочется отдохнуть в спокойной обстановке. Однако всегда можно выделить 30 минут времени и поиграть с ребенком в те игры, которые ему нравятся. Это касается не только маленьких детей, но и уже более взрослых. Даже если Вы работаете на 2-х работах и забираете ребенка из школы после продленки и бабушки, ему необходимо Ваше внимание и обычное общение, а не вопросы о том, какие оценки он получил и какие уроки сделал. **Играйте, общайтесь с ребенком!**
2. Вы точно не сможете оградить ребенка от компьютерного и телевизионного влияния, поэтому это влияние следует по возможности оптимизировать. Вы можете подобрать программы и игры, которые будут развивать ребенка, улучшать память, развивать мышление и будут направлены на развитие познавательной мотивации. Кроме того, следует контролировать расположение ребенка перед телевизором или экраном компьютера. Следует так же делать перерывы и «переключать» ребенка. Найдите интересные и увлекательные физминутки с музыкой для детей, которые будут развивать мелкую и крупную моторику. Если уж ребенок и проводит время перед экраном телевизора или компьютера, то пусть это будет полезное времяпрепровождение. Однако не переусердствуйте! Узнайте у специалистов, какое время ребенку можно находиться перед экраном без ущерба для его здоровья.
3. Найдите **увлечение** для ребенка! Узнайте, что нравится и чем бы ему хотелось заниматься. Отведите в кружок, на танцы, в клуб всезнайки, например. Найдите ему хобби! Если Вы увлечете ребенка какой-либо деятельностью, у него просто не будет ни времени, ни интереса проводить время за компьютером. Появятся друзья с такими же интересами, а им то точно будет не до компьютера.

4. Постарайтесь приучить ребенка к чтению! **Книги** не только способствуют всестороннему развитию детей, но и действуют как телевизор или компьютер - затягивают. Чтение развивает образное мышление и воображение, расширяет словарный запас, а так же способствует моральному развитию. Практически, все в одном!
5. Приучите ребенка к **прогулкам**! Не настаивайте на том, чтобы ребенок сидел дома, настаивайте на прогулках. Пусть в привычку войдет традиция гулять после обеда (если, конечно, у ребенка нет дневного сна), или гулять перед ужином и после ужина. Это очень полезно для здоровья ребенка. Да, действительно, намного спокойней, когда он сидит рядом с Вами на кухне и смотрит мультики или играет на телефоне, Вы его видите, контролируете. Но не идет ли это в ущерб ребенку? Возможно, лучше, если эти пару часов ребенок погуляет, побегает на свежем воздухе? Ведь потом он будет меньше капризничать, легче и быстрее ляжет спать, так как будет применение для его безудержной энергии. Поэтому, **гуляйте** - это полезно!
6. И последнее, но не по важности, - показывайте детям положительный **пример**! Дети, как губки, впитывают все! И как зеркала, все показывают! Поэтому, если Вы обеспокоены тем, что у Вашего ребенка «зависимость» от технических средств, посмотрите, возможно он копирует чье-то поведение? А может быть Ваше? Подумайте, чем Вы занимаетесь в свободное время? Сколько времени Вы проводите за компьютером или планшетом, играя в игры или просматривая новостную ленту в социальных сетях? Читаете ли Вы книги? Есть ли у Вас какое-нибудь увлечение? Может быть Вам нужно что-то поменять? Дети делают то, что видят. А чаще всего они видят действия своих родителей. Поэтому, дорогие родители, гуляйте, читайте, увлекайтесь чем-нибудь, займитесь самообразованием, в общем, показывайте правильный пример поведения ребенку!