

## Памятка для родителей Дети и гаджеты



Современный двухлетний малыш уже активно пользуется гаджетами. Он умеет включать музыку и фильмы, играть и заходить в интернет. Многие родители радуются успехом крохи и отмечают то, какой он уже смысленный к своим годам. Кроме того, у взрослых появляется свободное время.

Но врачи и психологи отмечают негативное влияние гаджетов на здоровье детей. Малыши за короткий срок привязываются к смартфонам и планшетам. У них ухудшается зрение и сон, падает иммунитет, наблюдается задержка в развитии речи и моторики. К школьному возрасту у ребёнка уже формируется зависимость от интернета и игр. Такие дети растут агрессивными и нервными. Они не умеют общаться и контактировать с окружением, хуже учатся.

Чтобы избежать зависимости и негативного влияния гаджетов, не рекомендуется приобщать малыша к технике минимум до двух лет. Важно подбирать подходящий детский контент и ограничивать время пользования.



Если же малыш уже пристрастился к гаджетам, важно подобрать подход к ребёнку, чтобы не навредить еще больше и не испортить отношения с детьми.

### **Не станьте для ребенка врагом**

Не забирайте телефон или планшет, иначе легко потеряете контакт с ребенком. Для него смартфон, интернет и социальные сети стали уже неотъемлемой частью жизни, которую трудно игнорировать. Большая часть общения происходит именно через гаджеты. Лишая детей средств связи, вы лишаете его общения с друзьями и сверстниками. Отбирая смартфон, вы практически изолируете ребенка.

### **Не ругайте компьютер и другую современную технику.**

Не будьте слишком категоричны. Гаджеты сегодня помогают в учебе, содержат много полезной информации и включают обучающие программы. Единственная категория детей, которую нужно полностью ограничить от гаджетов - малыши до двух лет.



### **Поставьте на некоторые программы пароль.**

Удалите развлекательные приложения и заблокируйте подобные порталы. Оставьте развивающие игры и приложения, книги и загадки, обучающие программы. Тогда малышу станет не интересно слишком долго сидеть за смартфоном.

## Семь способов отвлечь ребенка от телефона и планшета

### 1. Откажитесь от гаджетов сами

Родители - главный пример для детей. Начните с себя - реже пользуйтесь техникой, особенно при малыше. Поддерживайте контакт с ребенком, вместе играйте, читайте, гуляйте. Доказывайте собственным примером, что в жизни много интересных занятий, кроме гаджетов.

### 2. Вместе трудитесь

Совместная деятельность детей и родителей вытекает из предыдущего пункта. Это не только развлечения, но и бытовые дела. Приучайте детей к уборке, готовке, уходу за домашними животными, труду на даче и так далее. Это не должна быть обычная формальность. Пусть малыш несет ответственность за проделанную работу.

Отмечайте, если ребенок проявляет инициативу и самостоятельно убирается, гуляет с собакой или выполняет другую важную работу без напоминаний и указаний взрослых. Тогда любой труд обретет смысл. Он станет важен и интересен малышу.

### 3. Найдите альтернативное занятие

Подумайте, чем можно заменить игры на компьютере и общение в социальных сетях. Это должна быть равнозначная замена и желательна социальная. Подходящим вариантом станет детский садик, кружки, студии и даже классическая детская площадка во дворе.

### 4. Помогите ребенку социализироваться

Научите малыша принципам общения, помогите найти друзей и поощряйте совместные игры. Для улицы выбирайте активные и спортивные игры, для дома - спокойные развивающие и настольные. Игры и общение со сверстниками помогут оторвать ребенка от планшета или смартфона.

### 5. Запишите ребенка в секцию

Здесь важно учитывать интересы малыша, а не реализовывать родительские желания и амбиции. Выбранная деятельность должна помочь ребенку почувствовать себя важным. Кроме прочего, она должна быть интересной и полезной.

### 6. Заведите домашнее животное

К такому шагу готов не каждый родитель. Но в первую очередь должен быть готов малыш. Помните, что животное - это не игрушка, а большая ответственность. Доверьте малышу часть забот по уходу за питомцем. Он может кормить и гулять с животным.

### 7. Научитесь говорить "нет"

Не убирайте планшет на совсем, но введите строгое ограничение по времени, когда малыш сможет использовать технику. Установите временной лимит - 20, 30, 40, 60 минут в день. Не разрешайте пользоваться телефоном в процессе еды, прихода гостей, общения с родными, прогулки и так далее. Объясняйте, почему в данный момент малыш не может использовать гаджет.

**Помните!** Ребенок не может отрываться от гаджетов, если только его жизнь не наполнена интересными и яркими событиями. Если он видит, что увлечения и деятельность не интересны и не важны для родителей. Если у крохи совсем нет друзей и не с кем общаться.

Кроме того, ребенок может замечать, что для родителей и семьи планшет или смартфон являются приоритетными и важными вещами. Поэтому отложите гаджеты в сторону и займитесь малышом.