**Гаджеты и дети**

***Положительное влияние гаджетов на детей***

- Работа с гаджетом развивает внимание, логическое и абстрактное мышление

- Гаджеты являются основными источниками информации

- Ребёнок учится принимать самостоятельные решения и быстро переключать внимание

- Гаджеты – один из способов самообразования (иностранные языки, творчество и т.д.)

***Отрицательное влияние гаджетов на ребенка***

―Повышение детской жестокости и агрессивности

― Быстрое переутомление

― Ухудшение зрения, слуха

― Страдает мелкая моторика рук

― Нарушение кругозора

― Перенос виртуальных событий в реальность

***Причины отрицательного влияния гаджетов на ребенка***

- Отсутствие контроля просматриваемого контента (информации) ребенком. (Ролики, игры разрушительного характера возбуждают у ребенка агрессию. Нарушается кругозор ребенка.)

- Отсутствие временных ограничений использования гаджетов (утомляемость, агрессия)

- Отсутствие специальных условий для работы с гаджетами. (Недостаточное освещение, дистанция приводят к ухудшению зрения и слуха)

***Причины, которые могут привести к психологической зависимости от гаджетов***

- Индивидуально - психологические особенности личности ребенка

- Личный пример родителей

- Бесконтрольное, неограниченное по времени использование ребенком гаджетов

- Полный запрет на просмотр телевизора, работы на компьютере, планшете.

***Советы по формированию здорового использования гаджетов детьми***

- Не запрещать просмотр телевизора, использование планшета, телефона ребенком – а ограничить время использования. В случае запрета – это становится вожделенным объектом, «запретный плод – сладок». ВАЖНО! Время использования должно быть всегда одинаковым (например: 1 час в день), всегда в одно и то же время (например: 30 минут после обеда, 30 минут после ужина). Исключения долгие поездки, перелеты.

- В случае, если уже есть высокое желание постоянно смотреть мультики/ играть, то обсудить (если позволяет возраст), и/ или сразу ограничить время использования до 1-2 часов в день (не разово, а по 30-40 минут за один раз). ВАЖНО! Взрослым, быть готовыми отвлекать и понемногу заинтересовывать ребенка другими играми/ общением/ играми со сверстниками в период отсутствия постоянного «заменителя» реальности (гаджета) у ребенка. Если период проведения за гаджетом в день выше, чем 2 часа, то снижать период проведения постепенно, уменьшая по 30-40 минут, доводя максимально до 1-2 часов в день.

- Изменить качество использование гаджета - с игр, на развивающие головоломки, или увлекательные викторины. С одинокого использования планшетом ребенка - на совместное времяпрепровождение родителя и ребенка, рассказ о том, что происходит, анализ и затем обсуждение того, что было. Использовать гаджет как помощник при необходимости длительного ожидания в очереди, перелете, а не как ежедневное "выключение" ребенка.

- Показывать на личном примере: совместное чтение книг с ребенком, совместные игры, обсуждение просмотренных мультфильмов, беседы на прогулке об окружающем мире.

