**ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**Методические рекомендации**

**по профилактике асоциальных явлений**

**в детской и подростковой среде**

**«Гаджеты – польза и вред для детей. Как снизить риски зависимости»**



**2020 год**

**«Подари себе солнце»**

«Гаджет» в переводе с английского языка - приспособление, устройство, техническая новинка, выполняющая ограниченный круг задач. Гаджеты – это смарт-телефоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты, ручки-диктофоны, очки-видеокамеры и другие электронные устройства. Гаджеты делают жизнь человека проще и комфортнее.

Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, в машине и даже в самолете. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Однако, при чрезмерном увлечении электроника, которая призвана помогать нам в жизни, может быть вредной для здоровья.

Современных детей трудно представить без технологичных гаджетов. Уже в возрасте 3-4 лет они умело играют на планшетах, а ребята постарше комфортно чувствуют себя в Интернете. Но может ли любовь к электронным устройствам причинить реальный вред детскому здоровью? И стоит ли ребенку запрещать пользовать ими?

По рекомендациям врачей «золотая середина» — это пребывание ребенка у монитора (компьютера, планшета или смартфона) со следующей продолжительностью:

* 4-5 лет — не более 15 минут;
* 6 лет — 20 минут;
* 7-9 лет — 30 минут;
* 10-12 лет — 40 минут;
* 13-14 лет — 50 минут.

Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутые перерывы. По мнению специалистов, даже взрослый человек не должен работать за компьютером беспрерывно более часа.

**Польза гаджетов**

Многие взрослые убеждены, что компьютер, планшет – это зло и никакой пользы для развития ребенка они принести не могут. Однако, можно и нужно найти компромисс.

С помощью компьютера можно познакомить ребенка с целым миром живой и неживой природы, разнообразной деятельностью людей. Этот процесс не будет скучным и утомительным. Существует множество развивающих программ и игр для детей разных возрастов: на логику, мышление, моторику, обучение цветам, формам, цифрам и буквам, программы по изучению иностранных языков, компьютерная графика и т.д. Раннее развитие и подготовка к школе собственными силами становятся благодаря современным гаджетам доступнее и проще. К тому же ребенок учится самостоятельно пользоваться домашним компьютером, что пригодится при поступлении в первый класс.

Кроме того, гаджеты помогают родителям в любое время и в любом месте быть на связи с ребенком, контролировать его занятия, напомнить о тренировке или дать поручение.

**Вред гаджетов:**

* *Проблемы со здоровьем.*

Раннее знакомство ребенка с телевизором, компьютером и планшетом влечет за собой риск возникновения ряда заболеваний: ухудшение зрения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, лишний вес. В их основе – малая подвижность детей и неправильная осанка во время пользования гаджетом. В группу риска попадают дети с уже имеющимися проблемами со здоровьем, поэтому важно регулярно консультироваться с врачами, чтобы отслеживать реальное состояние здоровья ребенка и в соответствии с этим выстраивать его отношения с гаджетами.

* *Из-за гаджетов формируется «спина игромана».*

Датские хирурги пришли к выводу, что увлечение детей смартфонами, планшетами и другими девайсами приводит к серьезным проблемам с позвоночником. Ведь дети могут часами сидеть, согнувшись. В итоге нарушается осанка. Доктора даже придумали название для этого недуга – «спина игромана».  Поэтому родителям необходимо следить за позой ребенка, когда он играет, и корректировать ее по мере необходимости.

* *Нарушения интеллектуального развития.*

Покупая ребенку новый диск или скачивая новую программу, взрослые заботятся о его развитии. Однако результат этого не всегда бывает положительным. Сегодня многие родители замечают, что их дети начинают позже говорить. Казалось бы, дети постоянно слышат речь из включенных телевизоров и компьютеров, но в раннем возрасте овладение лексико-грамматической стороной речи происходит только в общении со взрослыми, в эмоционально насыщенном диалоге. Ребенок не может так взаимодействовать с техническими устройствами. К тому же гаджеты, преподносящие ребенку готовые образы, способствуют обеднению мышления, воображения и способности концентрироваться. Ребенку постоянно нужна внешняя стимуляция, чтобы удерживать внимание на чем-то.

* *Сложности в развитии эмоциональной сферы.*

Многие психологи обеспокоены тем, что из-за гаджетов у детей все чаще появляются нарушения эмоциональной сферы (неадекватные вспышки агрессии, истерики, тревожность, общая бедность эмоциональных проявлений). Нельзя сказать, что всему виной именно компьютерные устройства. Скорее, их необдуманное использование провоцирует возникновение психологических проблем. Детская психика не всегда способна выдержать тот поток информации и ту активность сенсорного воздействия, которую несет гаджет. Поэтому ребенок быстро становится зависимым от электронных игрушек и виртуального мира, из которого потом сложно вырваться.

*Признаки компьютерной зависимости и факты, которые должны насторожить родителей:*

– ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;

– ребенок начал проводить ночи за компьютером;

– ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;

– как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;

– ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);

– ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;

– ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере;

– ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;

– ребенок забывает о домашних делах и подготовке уроков;

– у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье.

**Рекомендации для взрослых.**

1. Виртуальный мир может играть как созидательную, так и разрушительную роль в воспитании детей. Это зависит от того, как родители научат взаимодействовать ребенка с гаджетом.
2. Уделяйте ребенку время и внимание.

Компьютерные игры удовлетворяют базовые потребности ребенка – во взрослении, в свободе, в возможности влиять на реальность. Поэтому важно, чтобы в семье эти потребности удовлетворялись лучшим образом. Как это сделать? Уделяйте время и внимание детям, обеспечивая чувство свободы, значимости, безусловного приятия и любви (минимум 20-40 минут в день).

1. До 3-4 лет ограничивайте ребенка от компьютера.

Желательно до 3-4 лет не давать ему в руки гаджеты и другие устройства. Если же к 4-5 годам вы купили ребенку планшет, то старайтесь играть вместе с ним. Так он будет чувствовать, что папа и мама всегда с ним, и связь в ваших отношениях будет углубляться.

1. Ставьте разумные границы.

Например, пусть ребенок знает, что может поиграть 20-30 минут, после чего обязательно нужно сменить деятельность. Важно, чтобы общение с виртуальным миром чередовалось с яркими и увлекательными занятиями – прогулкой по парку, творчеством, спортом, играми и другими интересными реальными занятиями.

1. Научите ребенка использовать гаджет с пользой.

Ребенок увлекся игрой? Находитесь рядом, расспрашивайте о его действиях, интересуйтесь происходящим и его достижениями, расспрашивайте о героях и их особенностях. Загрузите развивающие детские программы или программы для изучения иностранных языков. Смотрите вместе фильмы о высоких ценностях, делитесь впечатлениями, делайте выводы. Компьютер, при правильном подходе, может стать мощным инструментом для развития и лучшим помощником для углубления ваших дружеских отношений с ребенком.

1. Покажите, что реальная жизнь ярче и интересней.

Ребенку нравится строить в компьютерных играх или он любит стрелять? Покажите ему, что в реальной жизни такие действия могут быть более красочными и захватывающими. Постройте замок, поэкспериментируйте с формами и материалами.

1. Не придавайте компьютеру слишком большой значимости.

Не стоит говорить о высокой стоимости компьютера или гаджета, повышая его значимость. Если родители показывают большую значимость устройства, то таким образом они формируют из него своеобразного идола. Это приводит к еще большей зависимости и привязанности.

1. Освежайте впечатления ребенка.

В виртуальном мире всегда яркие и красочные картинки. В своей реальности ребенок также должен видеть яркие образы. Ходите с ним в походы, рассказывайте об устройстве мира, следите за природными явлениями, показывайте красоту искусства, ищите новые увлечения и занятия. Рисуйте, пойте, танцуйте, играйте вместе. Это те совместные впечатления, которые более значимы, чем удовольствия от компьютерных игр.

1. Показывайте пример счастливой семьи.

Что еще можно сделать родителям, чтобы уберечь ребенка от погружения в виртуальный мир? Самое главное – показывайте пример счастливых взаимоотношений в семье, основанных на любви, прощении, доверии, взаимной заботе и поддержке. Это базовый образ, который формирует здоровую самооценку и делает ребенка уверенным в себе.

1. Изучайте науку взаимоотношений, получайте знания, чтобы самим стать примером добрых качеств характера и бескорыстных поступков во благо окружающих.

Список литературы:

1. «Всегда на связи: негативное влияние гаджетов на детей и подростков» /<https://zen.yandex.ru/media/kupimama/vsegda-na-sviazi-negativnoe-vliianie-gadjetov-na-detei-i-podrostkov-5cc2dc10ad71e300b4a8dc98>
2. «Детские гаджеты: польза и вред» / <https://schoolofcare.ru/articles/detskie-gadzheti-polza-ili-vred/>
3. Публикация «Гаджеты: вред, признаки зависимости, советы родителям» / <https://infourok.ru/publikaciya-gadzheti-vred-priznaki-zavisimosti-soveti-roditelyam-3851577.html>

*Автор специалист по социальной работе отделения профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних № 2 - филиал*

*ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный*

*центр для несовершеннолетних»*

*Иванова Мария Владимировна*