

Консультация для родителей.

Нужны ли ребёнку гаджеты?

Насколько смартфоны и компьютеры безопасны для детей, как влияют на их развитие и как правильно организовать «общение» ребёнка со смартфоном или компьютером? Об этом рассказывает детский психолог клиники МЕДСИ Инна Мальцева.

Гаджеты точно полезны, если речь идёт о безопасности ребёнка. Например, детские смарт-часы помогают присматривать за ребёнком, когда вы на работе, или быстро найти малыша, если он потерялся в людном месте.

Выбрать смарт-часы

Нужен ли ребёнку гаджет?

Обойтись сегодня без гаджетов невозможно: они прочно вошли в нашу жизнь. По большому счёту, у детей те же потребности, что и у взрослых: компьютеры и смартфоны позволяют общаться и получать информацию, а также развлекаться и самоутверждаться среди сверстников. Пусть даже выкладывающая ролики на TikTok.

Влияют ли гаджеты на развитие ребёнка

Увы, многие родители практикуют использование гаджетов исключительно как отвлекающий манёвр. Они включают малышу мультфильмы, чтобы спокойно заниматься своими делами. Ребёнок переключается на яркую картинку, перестаёт капризничать и освобождает маме несколько минут.

В такой практике нет ничего плохого, если ребёнок не слишком мал и делаете вы это не часто. Но следует помнить, что в год у ребёнка другие задачи: развивается моторика, тело, речь и живое общение. Если мы будем перекрывать это мультфильмами, пострадают другие функции.

Задача родителей — добиться одновременного и сбалансированного развития ребёнка в трёх направлениях: интеллекта, моторики и эмоций. Если будем развивать только интеллект — получим «ботаника», только эмоции — «истероида», только моторику — непоседу.

В первые два года жизни малышу особенно нужны не гаджеты, а больше внимания и времени, чтобы постигать окружающий мир и возможности своего тела. «Живого» общения никакой девайс заменить не сможет.

С какого возраста можно пользоваться гаджетом

С двух-трёх лет ребёнку уже можно смотреть развивающие мультфильмы, но строго дозированно. Важно с ранних лет приучить малыша к тому, что мультфильмы ему включают не по требованию, а по определённому распорядку. Например, полчаса утром и полчаса после обеденного сна.

Не стоит превращать гаджет в няню, позволяя ребёнку часами смотреть мультики и заниматься в это время своими делами. Нужно помнить, что чрезмерное использование гаджетов детей не успокаивает, а, напротив, делает более возбуждёнными и даже агрессивными: так мозг реагирует на визуальный раздражитель.

Если часто давать ребёнку гаджет, чтобы отвлечь или успокоить его, возникает обратный эффект — он становится более возбуждённым и раздражительным.

Когда покупать ребёнку первый смартфон

В шесть-семь лет можно купить сыну или дочери мобильный телефон или смарт-часы — как раз в таком возрасте дети начинают ходить в школу и становятся более самостоятельными. В этом случае ребёнок получит пользу от гаджета:

он будет чувствовать себя более спокойно, зная, что всегда может связаться с родителями;

развивается ответственность — нужно следить, чтобы смартфон или планшет не разбился, не потерялся, вовремя заряжать его;

появляется атрибут «взрослости», и ребёнок чувствует себя более уверенным и самостоятельным.

Первый гаджет должен быть простым, чтобы ребёнок быстро освоился с ним. Достаточно самого базового набора функций. Дорогие устройства малышу вряд ли пригодятся.

Может ли смартфон навредить ребёнку

Контроль времени, проведённого за гаджетом, — это необходимость и обязанность родителей. Поэтому им следует научить ребёнка взаимодействовать со смартфоном таким образом, чтобы не переходить грань, когда реальный мир замещается виртуальным.

Взрослый, зависая в гаджете, осознаёт, что пытается отдохнуть, отвлечься, просматривая картинки или смешные видео в Instagram. Ребёнок же сам не в состоянии понять, почему он не может отказаться от телефона. И, если не установить правила пользования гаджетом, у него может сформироваться зависимость. А уже отсюда — тревожность из-за страха лишиться телефона, непонимание, чем себя занять, трудности в общении со сверстниками.

Но важно не запрещать гаджеты, а выработать чувство меры при пользовании ими. И здесь вся ответственность на нас, взрослых, — мы должны достичь понимания с ребёнком, объяснить ему, почему важно ограничивать время, проведённое с телефоном или планшетом.

Нельзя использовать гаджеты как вознаграждение: если ты себя хорошо ведёшь, получаешь больше времени на гаджеты. Так мы сами подсаживаем ребёнка на такое удовольствие, формируем у него зависимость.

Как привить правильное отношение к гаджетам

Есть два действенных метода: общение, разъяснения и собственный пример. Пока ребёнок маленький, устанавливаем правила и чётко придерживаемся их, чтобы ребёнок воспринимал их как само собой разумеющееся. А с 7–8 лет разъясняем, в чём риски избыточного общения с гаджетами и какие могут быть последствия. На доступном для ребёнка языке нужно говорить об ответственности и опасностях так же, как мы рассказываем о неосторожном обращении с огнём, о вреде курения и наркотиков.

Сформировать правильное отношение к гаджетам трудно, если родители сами постоянно сидят в телефонах. Когда ребёнок видит, что папа все вечера проводит за компьютерными играми, а мама не выпускает из рук смартфон, вряд ли он будет выполнять требования, установленные взрослыми. Правила общения с гаджетами обязательны для всей семьи.