

# ГАДЖЕТЫ В ЖИЗНИ РЕБЁНКА



**СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ БУКВАЛЬНО РОЖДАЮТСЯ С ГАДЖЕТАМИ В РУКАХ: ВМЕСТО ПОГРЕМУШКИ — СМАРТФОН, ВМЕСТО КНИГИ — ПЛАНШЕТ. А ТОМУ, КАК ЗАПИЛИТЬ КРУГ ЛЯШИ В TELEGRAM ИЛИ ЗАПИСАТЬ СТРИМ НА YOUTUBE, НАУЧАТ ЛЮБОГО ВЗРОСЛОГО. В ИТОГЕ ВОКРУТ ТЕМЫ ГАДЖЕТОВ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ПОДРАСТАЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ ВОЗНИКЛО МНОГО МИФОВ И СТРАШИЛОК. БУДЕТ РАЗБИРАТЬСЯ?**



### **Гаджеты отупляют?**

У каждого ребёнка есть свои «вводные данные»: возраст, восприятие мира, навыки, личностные компетенции, задачи развития. А гаджеты — это всего лишь среда, которая его окружает.

Хорошая новость в том, что на окружающую среду мы можем повлиять, в отличие от, например, типа нервной системы или потребностей человека.

Сами по себе гаджеты сделать ребёнка глупым не могут, потому что они не злодеи-Бармалеи из сказок. Здесь главную роль играет вопрос, как взрослые организуют знакомство ребёнка с гаджетами и как научат с ними обращаться. Научат, чтобы он с помощью них отуплялся, так и случится, научат, чтобы он развивался, значит, будет по-другому.



### **Гаджеты мешают социализации и приводят к проблемам с живым общением**

Гаджеты влияют на социализацию, но нередко в положительную сторону. Перед ребёнком стоят задачи получения навыков для полноценной жизни в обществе. Если он выбирает виртуальный мир, а не реальный как площадку для социализации, на это есть причины. И проблема не в гаджетах, а в том, насколько ребёнку просто контактировать с реальностью.

Это больше вопрос предрасположенности к уходу от реальности. Есть дети с такими особенностями развития и типом нервной системы, которые склонны к уходу от окружающей действительности, потому что она для них очень быстрая, многофункциональная, многозадачная, сложная, а гаджеты в этом плане приятнее и безопаснее.

**И здесь, опять же, обращаемся к родителям.** Будут ли они помогать ребёнку успешно социализироваться и создавать такую среду, чтобы у него была возможность и в реальном, и в виртуальном мире получать удовольствие от общения? Если да, тогда никакой гаджет не сможет его из реального мира выманить и помешать ему.



### **Гаджеты снижают концентрацию внимания, поэтому у детей возникают проблемы в учёбе**

Внимание — это высшая психическая функция. У ребёнка внимание, память, речь, анализ, синтез, восприятие находятся в процессе развития. Если он большую часть времени проводит с гаджетами, постоянно смотрит мультфильмы или видео на YouTube, играет в PlayStation, не выпускает из рук смартфон, это будет негативно сказываться на развитии высших психических функций.

Для того чтобы высшие психические функции развивались, мозг должен нарабатывать новые нейронные связи путём сенсорного контакта с окружающей средой. У ребёнка должно быть много ощущений от этого мира: запахов, вкусов, тактильных переживаний, чтобы все его тело участвовало в передвижении по этому миру и адаптировалось к нему.



может с этим возбуждением справиться.

Важно ещё и фильтровать контент, который ребенок потребляет. Например, то, что он смотрит дома с родителями, автоматически помечается флажком «нормально». И, конечно, ребенок может подмечать не совсем конструктивные модели поведения и повторять их. Но опять же, это мир, никуда от него не убежать. Такие ситуации нужно делить на две части. То, на что я могу повлиять, и то, на что я повлиять не могу. Мы можем повлиять на качество потребляемого контента: что он смотрит, во что играет, что смотрят мама и папа. И этим нужно пользоваться.

#### Ещё немного о гаджетах... Игра на повышение

Как таковой общепринятой нормы, сколько времени ребенок может проводить с гаджетами, нет. Все очень специфично и индивидуально. Важно наблюдать за ним. Но есть рекомендации.

Например, детям до трёх лет лучше вообще к гаджетам не прикасаться, если и включать, то минимум на 10 минут. От трёх до пяти лет можно использовать 15-30 минут в день, но нужно разбить это время на несколько подходов и фильтровать контент.

Потом можно идти на увеличение, но главное, чтобы соблюдался баланс между реальным и нереальным в жизни ребёнка. Пока мы можем на это влиять, лучше влиять. Потом наступит подростковый период, и ребенок будет решать сам.

#### Лишать гаджетов — провальная стратегия

Если вы наказываете ребёнка, отбирая у него гаджеты, это не работает и может привести к разрушению отношений между вами, потому что обычно у этого наказания нет причинно-следственной связи. Это выглядит так: я здесь власть, и я буду вершить правосудие, поэтому лишая тебя того, что тебе нравится. К сожалению, ребенок не делает из этого никаких выводов, кроме того, что мама и папа ему не нравятся, и в следующий раз он будет сопротивляться ещё сильнее.

Вопрос границ — фундаментальный во взаимоотношениях с детьми, он будет определять наличие или отсутствие доверия. Если есть подобные наказания, доверие вряд ли появится.

Если хочется сохранить доверие, **научиться выстраивать границы**, чтобы ребенок мог делать выводы и корректировать своё поведение самостоятельно, но вы знаете, как это грамотно сделать, можно обратиться за помощью к психологу.

В жизни не бывает таких наказаний: я поругалась с женщиной в очереди, а вечером у меня не работает телевизор из-за этого. Но бывает так: я поругалась с женщиной в очереди, и я уже сама расцениваю, как это было, как я себя чувствую, как хочу в следующий раз сделать. Наказанием или поддержкой в данном случае будут последствия моих решений. Именно это нам и **нужно объяснить детям**: у их решений есть последствия. И наша задача — помогать ребёнку встречаться с ними, переживать эти последствия и затем анализировать, понравилось или понравилось, как лучше, а не отбирать за любую провинность гаджеты.

#### Приложения родительского контроля — да, да и ещё раз да

Родительский контроль (мессенджеры, браузеры, игры) может быть уместен, если мы замечаем уход ребёнка от реальности и видим, что ему трудно самого себя останавливать. Но это можно делать только после того, как мы выясним и причину этого ухода.

Одним словом, родительский контроль имеет место быть в содружестве с ребёнком. Ребенок может быть зол из-за этого, но важно ему объяснить, что, как и почему, не читая нотаций и не критикуя, не надеясь, что он прямо сейчас скажет «спасибо». В данном случае мы реализуем свою родительскую компетентность, если видим, что это наносит вред ребёнку, перед этим желательно проконсультировавшись с психологом.





### Опасная территория

Все, что есть в интернете, может повлиять на жизнь ребёнка. Сексуальная сфера — самая опасная, так как есть много лазеек, чтобы с ребёнком о чём-то договориться, куда-то его пригласить. И про это с ним нужно говорить: в интернете есть разные люди; когда ты выставляешь свои фотографии, ими может кто-то воспользоваться; если незнакомые люди просят прислать твою фотографию, не делай этого; даже если знакомые просят, думай, для чего им нужна такая фотография; твоё тело — это только твоя территория, никому не надо его видеть.



Вы можете сколько угодно рассказывать ребёнку о том, что у него есть личные границы и личные данные, и о том, что нельзя свои границы сдавать, нужно их защищать. Но если дома ребёнок не имеет права закрыть дверь, если к нему врываются в комнату, роются в его вещах, в его телефоне, в дневниках, то все разговоры, как ему вести себя где-то там с кем-то там, бесполезны, потому что дома он это не проживает. Поэтому, прежде всего, проживаем вместе с ним все то, чему хотим его научить: личные границы, навыки отказывать. Если вы хотите, чтобы ребенок отказывал кому-то в чём-то, он должен иметь право отказывать вам.

### Когда гаджеты в помощь

Важно внедрять в образовательную среду гаджеты, чтобы дети могли изучать ту же тему прямо во время уроков. Это можно делать и с дошкольниками, и со школьниками.

**Наша задача — не давать готовые решения, а помочь ребёнку использовать гаджет как инструмент для добычи знаний.** Он спрашивает, почему трава зелёная. А вы ему: «Слушай, я, если честно, не знаю. Но как ты думаешь, где мы можем про это узнать? Хочешь погуглить? Хорошо. Напечатай, пожалуйста, слово «трава». Что узнал? А давай распечатаем раскраску травы. Найди, распечатай, пожалуйста. Вырежи, наклей, подпиши, что узнал, раскрась». Это уже образовательная деятельность, в которой гаджет стал прекрасным источником информации.



Также с помощью гаджетов можно поддерживать интерес ребёнка и углублять его. Интересно детям легио? Посмотрите документальный фильм, как легио появилось. А потом порассуждайте, какие у человека должны быть качества, чтобы придумать что-то принципиально новое.

Использовать гаджеты полезно, чтобы иметь контакт с ребёнком, который ему подходит. Отправьте ему видео в кружочке в Telegram, создайте там семейный канал, где будете обмениваться этими кружочками, чтобы быть на одной волне. В данном случае гаджеты — это способ укрепить связи в семье, а не разрушить их.



**ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО МЫ НЕ ПОДЧИНЯЕМ ЖИЗНЬ ГАДЖЕТАМ, МЫ ПОМОГАЕМ ИМ В НЕЁ ВСТРОИТЬСЯ И СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ СТАЛИ СПОСОБАМИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ НАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ.**

Но главное — фокус внимания нужно сместить с «дьявольских» гаджетов на изучение личности вашего ребёнка. Прежде, чем запрещать и с факелами идти на гаджеты, изучите своего ребёнка, заручившись помощью педагогов и психологов. У вас должны быть точные данные, какой у него тип нервной системы, как развиты высшие психические функции.

Когда вы это знаете, вы можете влиять на ваши отношения с ребёнком и отношения ребёнка с гаджетами.



А гаджеты — это готовое удовольствие. И поскольку ребёнок находится только в процессе развития, он может угодить в ловушку этих готовых удовольствий. Тогда нейронная связь будет «бежать» по очень короткому отрезку пути, и не нужно будет выстраивать длинную цепочку действий: я сейчас залезу туда, достану что-то интересное, и будет мне счастье.



Поэтому, если ребёнок подсажен на гаджеты и важные процессы в его жизни тоже сопровождаются гаджетами, будь то еда, сон, совместное времяпрепровождение с родителями, это будет негативно влиять на развитие внимания. А внимание, соответственно, влияет на учёбу.

#### Гаджеты вызывают проблемы со сном

Чем младше ребенок, тем пагубнее влияние. Например, у многих взрослых волосы дыбом от компьютерных игр, которые любят современные дети: «Бабушка Гренни», «Сиреноголовый» и проч. Но, опять же, они в своё время тоже любили страшилки, только гаджетов у них не было: вызывали Пиковую даму или домового. Чтобы впечатлиться ужасами настолько, чтобы сложно было уснуть, нужно, чтобы это впечатление легло на эмоционально нестабильную нервную систему. Тогда да, это пугает и мешает спать. И решить вопрос поможет психолог.

Если же говорить в общем, гаджеты перед сном — это плохая затея. Они влияют на сон, влияют на мозг. Если мозг возбуждённый и кипящий после времяпрепровождения с гаджетами, заснуть невозможно. Поэтому родителям нужно установить график, который детям важно соблюдать.

#### Гаджеты мешают речевому развитию детей в раннем возрасте

Чтобы у ребёнка формировалась речь, ему необходимо развивать разные отделы мозга и разные органы чувств, ему важно видеть артикуляцию, слышать звуки и сопоставлять артикуляцию с этими звуками. Это довольно сложный и кропотливый процесс.



И, если родители надеются на то, что включают ребёнка мультики и он научится говорить, так в принципе и будет. Но артикуляцию, которую он увидел у мультяшных персонажей, потом будет поправлять логопед, потому что малыш будет пародировать их.

В дошкольном возрасте важно, чтобы мама или папа читали сказки, ребенок слышал их интонирование, видел их артикуляцию, считывал произношение и пародировал маму и папу, а не Смешариков и Лунтиков.

Однако у гаджетов есть и полезный ресурс для развития речи, когда ребенок уже знакомится с алфавитом и может начать писать сообщения. Это классный способ формировать у него мотивацию к изучению слов, слогов и букв. Хочешь, чтобы папа купил тебе печенье в магазине? Давай напишем ему слово «печенье».

#### Гаджеты пробуждают агрессию

Агрессия — это действие, которое совершает ребенок в результате разных состояний. К нему может привести, например, злость. Между агрессией и злостью всегда есть пауза, просто у детей она очень маленькая, незаметная. И задача детства — сделать так, чтобы пауза была побольше, чтобы человек успел выбрать, как он будет эту злость выражать. Кроме злости, в случае с гаджетами причиной может быть перевозбуждение. Агрессивное действие связано не с тем, что ребенок сам по себе агрессивен, а с тем, что он элементарно перевозбуждён и не



