

На заметку мамам и папам!

ГАДЖЕТЫ И ДЕТИ или ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ?

Цифровые новшества 21 века сравнительно недавно вошли в нашу жизнь. А современные дети уже не мыслят свою жизнь без телевизоров, компьютеров, сотовых телефонов. С одной стороны перед нами открылись колоссальные новые возможности, с другой - новые зависимости - **зависимости от гаджетов.**

Как всё это влияет на психику наших с вами детей? Задается, пожалуй, каждый родитель. Сколько можно, и можно ли вообще? Где? Как? Почему именно так? Количество вопросов относительно информационного потребления бесчисленно и растёт с каждым годом взросления ребенка.

Ответов на удивление тоже не мало. От педагогов, воспитателей, коучей из инстаграм мы можем получить достаточно развернутые ответы:

- ❖ «не больше 2х часов» - говорит известный психолог;
- ❖ «хоть сколько, но чтобы не в ущерб другим делам» - написано в рейтинговом журнале»;
- ❖ «категорически запретить» - утверждает врач из поликлиники;

И таких ответов масса, с которой простому родителю, увы, не разобраться. Кому верить? И как всё таки быть с этими гаджетами?

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД. Эта фраза, которая, пожалуй, характеризует весь процесс воспитания и образования в последнее

десятилетие. Это то, к чему стремятся все, кто хочет вырастить своего «идеального человека». **Это то, что больше не про систему, а про чувства**, опираясь на которые мы осознаём что нужно именно нам или нашему ребенку.

К сожалению, мир настолько быстро и глубоко нырнул в сетевое пространство, что моментально угодил в ловушку, где чувства притупились, а мозг перестал вырабатывать собственные правила и стратегии.

Так что всё таки делать?

Для начала посмотреть на своего ребенка! Оценить его возможности, физическое и умственное развитие. Обязательно учитываем здоровье ребенка, вспоминаем все хронические заболевания, оцениваем эмоциональную сферу (насколько дитя счастливо в этом мире, нет ли агрессивных проявлений, тревожных расстройств) и т.д.

Собираем картинку воедино, а ещё лучше выписываем всё на листочек. Получился некий психологический портрет. Теперь сопоставляем его с возрастом, действующим расписанием ребенка (если таковое имеется). **И определяем количество разрешенного экранного времени.**

Пример:

Мальчик 6 лет. С виду физически здоров. Посещает подготовительную группу в детском саду. Родители водят на кружок по каратэ и подготовку к школе, оба кружка в вечернее время после сада. Воспитатели последнее время жалуются на «плохое» поведение. Ребенок часто балуется, отвлекается и вступает в конфликты с другими детьми. Родители в свою очередь, описывают

сына как упрямого, своевольного и немного рассеяного, но достаточно доброго мальчика.

Выводы:

Мы видим, что ребенок имеет достаточно сильную нагрузку, относительно своего свободного времени. С утра у него сад, в остальное время он посещает спортивный и развивающий кружок. **Вопрос!** Можем мы уставшему, измотанному ребенку, который весь день только и делал что тратил свои силы и внимание дать вечером телефон? Конечно нет!

Рекомендации именно для этого мальчика будут серьезно ограниченными, *так как мы имеем: нагрузку по времени, нарушения поведения, сниженный объем внимания. Но и лишить его экранного времени совсем, было бы не правильно.* Поэтому мы разрешаем игры в выходные дни в первой половине дня, с подбором индивидуального контента. Абсолютным запретом становятся игры с элементами агрессии (войнушки, стрелялки, и т.п.) вспоминаем про агрессивное поведение, которое мальчик демонстрирует в детском саду. Не упускаем из виду особенности возраста: так как ребенку всего 6 лет, оптическая система глаз ещё не настроилась нужным образом, поэтому если проводить перед экраном больше часа в день, возрастает риск ухудшения зрения.

ИТОГ: Только лишь опираясь на индивидуальные особенности ребенка, его возраст, мы можем корректировать экранное время и его контент. Сделать одинаково для всех - значит упустить что то важное. Нельзя слушать кого то и лишить ребенка контакта с цифровыми технологиями совсем! Мы не древние люди и все понимаем, что это наше будущее! Также нельзя дать ребенку в руки эту маленькую заветную коробочку

-телефон и даже не посмотреть, что он там смотрит! Все дети разные и наша задача это заметить! Учесть всё, что можно и только потом выстроить систему, на основании полученных Вами данных, а не на основании рекомендаций неизвестного человека из другой реальности, совершенно не знающего про Вас НИЧЕГО. Прислушаться к себе, что говорит ваше материнское сердце, что подсказывает интуиция. Уверена, что мы знаем про своего ребенка гораздо больше чем думаем!

Кузнецова А.В. сентябрь 2023