

## Современные дети в мире гаджетов

**Подготовила педагог-психолог:**

**Канищева М.А.**

Современным людям трудно представить свою жизнь без гаджетов. Смартфоны, планшеты и т.д. прочно вошли в нашу жизнь и стали настоящими помощниками. С каждым годом гаджеты все сильнее затягивают в виртуальный мир и нас, и наших детей. Но если взрослый человек может проявить волю и отложить смартфон в сторону, то ребенок самостоятельно от него оторваться не может. Ответственные родители обеспокоены тем, что экраны притягивают детей все больше и окружающий мир становится им менее интересным.

Дети не могут самостоятельно контролировать время нахождения с гаджетами. Они волнуются, становятся агрессивными или подавленными, проводя больше времени с ними в ущерб свободной игре, творчеству, прогулкам. Психологи называют это синдромом отмены и заменой реальности. Взросление детей наедине с Интернетом и гаджетами уже привело к заметным изменениям: у многих детей позже появляется экспрессивная речь, а когда они начинают говорить, дети копируют дикцию и тон (интонирование), которое напоминает интонирование в «развивающих» приложениях. Меняется и мышление ребенка, которое упрощается из-за голосовых помощников в гаджетах и телеприставках, которые приучают наиболее просто формировать запросы. Для взрослых это не страшно, так как они могут и более сложно сформулировать фразы, а для детей это становится проблемой, так как у них изначально начинает формироваться упрощенное мышление и им сложно формировать речь с разными подтекстами.

Также сильное влияние гаджеты оказывают на детскую память и внимание. Современным детям сложнее концентрироваться и удерживать внимание длительное время. А многие передачи на ТВ, простые мультфильмы, кажутся скучными, и дети их смотрят фоном, совмещая это с другими делами. Ученые называют это многозадачностью и говорят о том, что формируется «непрерывное рассеянное внимание», когда человек следит за всем сразу, но ни на чем не сосредотачивается. А

игры учат добывать алмазы или какие-то другие вознаграждения, но при этом оказывают влияние на мотивацию. Нам сложно фокусироваться на получении отложенной выгоды, и дети хотят все получать «здесь и сейчас», а не долго работать на результат.

### **Кто попадает в группу риска.**

Наибольший риск застрять в виртуальном мире отмечается у малышей, которые от природы очень восприимчивы к слуховым и зрительным образам. Видеоигры и мультфильмы эту потребность удовлетворяют сполна. Во вторую группу попадают тревожные дети. Им нежна предсказуемость, она их успокаивает. Третья категория – это чувствительные малыши. Они слишком эмоционально воспринимают отказ, поэтому им проще общаться с гаджетом.

Многие современные родители считают, что не имеют морального права что-либо запрещать своим детям. Они придерживаются этой позиции даже в тех случаях, когда речь идёт о здоровье ребёнка. К тому же это действительно удобно: включив гаджет, можно «выключить» ребёнка. Но в момент, когда ребенок сливается с экраном, в его жизни появляется другой мир – яркий и идеальный. Если такие погружения ребенок совершает часто и надолго, возвращаться в обыденность не хочется. А зачем, если у него «там» есть все, что ему нужно. Точнее, все, что он недополучает от родителей. Если мама не в духе или устала, уговорить ее поиграть не получится. Если папа сделал что-то смешное, он повторит эту сценку максимум три раза, и то если удастся его упротить. А гаджет предсказуем, у него не бывает плохого настроения, чего не скажешь о сверстниках и взрослых. Он никогда не устанет, не читает нотации и проигрывает любимейшей сюжет хоть сто раз по первому требованию. С живыми людьми так взаимодействовать не получается.

Ребенок понимает это очень быстро, и желание общаться, выдерживать критику со стороны родителей, договариваться, предпринимать какие-либо усилия ради достижения заветной цели постепенно пропадает. Если с гаджетом ребенок проводит больше времени, чем с людьми, он не получает опыта живого общения. Отсюда проблемы с коммуникацией и социализацией в детском саду, затем в школе, а в последствии во взрослой жизни.

Кроме того, в руках с гаджетом, ребенок не удовлетворяет одну из базовых потребностей – он не имеет возможности активно двигаться и чувствовать свое тело. Мелкая моторика тоже не развивается. Даже если ребенок научился виртуозно нажимать на сенсорные клавиши, радоваться тут особо нечему: этот навык не приносит ему большой пользы. Чтобы производить манипуляции пальчиками, важно тренировать и степень нажима, и силу мышц, иначе удерживать руку и кисть в нужном положении не получится. А гаджеты устроены так, что легкое прикосновение к экрану дает результат. И это приятно: детям тоже нравится чувствовать себя успешными. Неудивительно поэтому, что маленькие геймеры не любят лепить из пластилина и рисовать обычными карандашами: это гораздо сложнее.

**Чтобы избавить детей от зависимости, нужно действовать поступательно.**

#### 1. Войти с ребенком в контакт.

Если мы говорим о настоящей зависимости, общение придется налаживать через гаджет. И этого не надо бояться. Самое главное – чтобы ребенок в этом процессе обнаружил другого живого человека, которому он может доверять. Обратите внимание какие сюжеты, мультфильмы, задания интересуют его больше всего. Одним нравятся «бродилки», другим «стрелялки». Ваша задача – понять, чему ребенок радуется, и попытаться это удовольствие с ним разделить. На практике просто садитесь с ним рядом и наблюдайте, как он играет, или вместе смотрите мультфильмы и комментируйте их. Если вы все делаете правильно, вскоре малыш проявит инициативу и сам пригласит вас к игре. Это будет ваша первая победа.

#### 2. Перенос игры из цифрового мира в реальность.

Если ребенок «подсел» на мультики, купите ему плюшевые или пластиковые копии игрушек главных персонажей и попытайтесь воссоздать тот же сюжет по эту сторону экрана. Если в магазинах, то что вам нужно не продается, включайте фантазию, можно сделать нужных вам героев своими руками. Только не оставляйте ребенка одного, иначе толку не будет. Важно чтобы игра была совместной.

#### 3. Разбиваем стереотипы.

Сюжеты, в которых ребенок «застревает», нужно перевернуть в другую сторону. Делать это резко нельзя, иначе он может замкнуться в себе. Пытаясь играть по другим правилам, вы обесцените то, что для ребенка действительно дорого и важно. Предлагать нововведение можно после того, как вы много – много раз проиграете знакомые сюжеты, и почувствуете, что лед тронулся. На этом этапе нужно создавать игровые препятствия и логические несоответствия от лица одного из персонажей. Запомните: вы не можете режиссировать игру от своего лица. Действовать следует от лица того персонажа, чью роль вы в данный момент исполняете!

#### 4. Новые ощущения.

Нужно дать ребёнку те ощущения, которые гаджет дать не может. Речь идет о тактильном контакте и активных играх. В те моменты, когда ребенок расстается с планшетом, предлагайте ему любые «сенсорные» развлечения. И обязательно добавляйте игровой элемент в зависимости от его увлечения.

#### 5. Прогулки на свежем воздухе.

Даже если зависимость очень сильная, редко кто из малышей отказывается от прогулок. И этим обстоятельством тоже нужно пользоваться, особенно если у вас есть возможность вывести маленького геймера на море или на природу. Когда дети играют на улице, они получают максимум сенсорных ощущений, поэтому впечатления и получаются такими яркими. Только не забывайте, что все полученные удовольствия на прогулке должны быть совместными. Когда он увидит, что вы с энтузиазмом участвуете в его забавах, между вами появляется эмоциональная связь. И он почувствует, что вы на одной волне, а потом можете посоветовать что-то стоящее. Тогда ему станет легче согласиться на ваше предложение поиграть в новую игру, а не в гаджет.

Надеюсь, что данная информация была полезна для Вас!