**Отрицательное влияние гаджетов на развитие ребенка**

Многие родители специально дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребенка с гаджетами они начинают уже с первого года жизни. И напрасно! Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты в его поведении.

Игра ребенка на компьютере или планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как «хранителя гаджета» или досадное препятствие на пути к любимому устройству.

Крайним проявлением увлеченности детей электронными устройствами является компьютерная зависимость.

### **Характеристика степеней компьютерной зависимости**

| **Степень зависимости** | **Описание** |
| --- | --- |
| **1 степень.**  **Увлеченность в период освоения** | Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В данный период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень |
| **2 степень.**  **Состояние возможной зависимости** | Данному состоянию свойственны: • сильная погруженность в игру; • пребывание за компьютером или использование гаджета более трех часов в день; • снижение познавательной мотивации; • повышенный эмоциональный тонус во время игры; • негативное реагирование на любые препятствия, • мешающие игре; разговоры только о компьютерных играх; • сужение круга общения; иногда нарушение сна и пр. |
| **3 степень.**  **Выраженная зависимость** | На данной стадии зависимый ребенок: • не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым; • при необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует вовсе; • в случае насильственного вмешательства взрослых в игру может уйти из дома, пожаловаться на родителей соседям, • пойти искать полицейского на улице; • становится безразличным ко всему, • что не касается его увлечения; • не усваивает новые знания (происходит регресс в развитии познавательных процессов); • вне игровой деятельности чересчур тревожен и возбудим, рассеян, невнимателен. Если на данной стадии ребенок не получает помощи в течение длительного времени (пребывание за компьютером превышает 5 ч в сутки), есть опасность перехода в  4-ю степень |
| **4 степень.**  **Клиническая зависимость** | Признаками данной степени зависимости являются: • серьезные отклонения от нормы в поведении, • реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций • с их крайним проявлением); • отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля; • слышание голосов, команд; • отсутствующий потухший и пустой взгляд; • потеря аппетита и интереса к жизни. На данном этапе зависимости ребенку необходима помощь психиатра, а психолог лишь выполняет функцию диспетчера. Однако у детей дошкольного возраста данная степень зависимости не наблюдается |

**Рекомендации для профилактики компьютерной зависимости:**

**1. Введите строгий режим**

«Общение» с компьютером для дошкольника должно составлять 20–30 мин в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, объясняйте терпеливо, детей помладше постарайтесь отвлечь другими занятиями.

**2. Поощряйте и хвалите детей**

Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыши и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом: срываются на раздражение и крик. А ведь именно поощрение является одним из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей.

**3. Станьте примером для ребенка**

Старайтесь сами не нарушать правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы тоже зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше освобождение — лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка.

**4. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка**

Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства.