Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

 имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**«Про гаджеты, детей и тех, кто их покупает»**

**(консультация для родителей)**

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика

2020-2021 учебный год

**Про гаджеты, детей и тех, кто их покупает**

***Сейчас многие родители сталкиваются с тем, что без игры на смартфоне детям становится скучно. И родители спешат спасти ребенка от скуки – давая вновь смартфон и, возможно, избавить себя от детского нытья. У ребенка не формируется переносимость к такому состоянию. Ему сложно придумать игру, развлечь себя, чтобы лишить себя скуки. Даже если кто-то и предложит альтернативу создать игру в НЕ онлайн, ребенку это будет скучно.***
Игровая зависимость или интернет зависимость – ***ЛЕГКО ФОРМИРУЕТСЯ С РАННЕГО ДЕТСТВА.*** Мозг ребенка восприимчив и пластичен. В смартфоне картинки быстро меняются, в игре много ступеней сложности и много поощрений, достиг, выиграл и получил удовольствие. В интернете много не всегда полезной для ребенка информации. Мозг усиленно питается и съедает все. Чем питается мозг ребенка родители не в состоянии проследить. Часто на это не хватает времени. А потом ребенок, сталкиваясь с жизненными трудностями, все больше и больше хочет оставаться в онлайн. Там хорошо и интересно. Там есть виртуальные друзья (которые никогда не придут в гости), отношения, совместные игры, там хочется жить. И дети живут в искусственном и красочном мире, где ложным способом удовлетворяются их потребности. А с реальностью все становится плохо, общения мало, друзей тоже, учиться не хочется, многое не интересно, в общем вновь «скучно». Мама и папа заняты, и с ними также «скучно». Ничего не хочется. Хочется получить дозу «в руки смартфон». И ради этого ребёнок готов побыстрее убрать в своей комнате, сделать уроки, да что угодно сделать, чтобы только получить от родителя смартфон.

Причина проста, полученный опыт жизни в онлайн и играх создает определенные изменения в мозге, формируются нейронные связи ГДЕ и КАК можно получить удовольствие. Пластический мозг ребенка играя в компьютерные игры или живя в онлайн получает большую дозу дофамина, гормона удовольствия. Когда дети живут в онлайн от 3 до 5 часов, доза становится настолько сильной, что пропадает интерес к жизни, к хобби, к кружкам, к обучению и даже к самому себе. Реальность становится мрачной и серой – и вновь подпитывается желание убежать от реальности. Создается замкнутый цикл.

***ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ МНОГО ПРОВОДИТ ВРЕМЕНИ В ОНЛАЙН:***
- становится раздражительным и эмоциональным, капризным;
- агрессивным, когда сталкивается с фрустрацией;
- появляется бессонница;
- падает успеваемость (притупляются познавательные интересы);
-становится рассеянным;
- слабо развивается воображение (сложно, что-то придумать свое);
- реальность становится черно- белая, теряется интерес к жизни;
- становится не интересны кружки и другие увлечения в реальности;
- не умеет общаться;
- становится не интересным для других;
- появляются проблемы со зрением и позвоночником;
- не умеет преодолевать трудности (быстро сдается);
- мало двигается;
- ослабляется иммунитет;
- формируется сильное «Я виртуальное» и слабое «Я реальное»;
- формируется ЗАВИСИМОСТЬ.
В здоровом варианте можно получать дофамин небольшими порциями, радуясь жизни, общению с друзьями, наслаждаясь природой, погодой, хобби, путешествием… И если вы надумали уменьшить пребывание ребенка в онлайн, тогда вместе создайте ему интересную жизнь в офлайн.

Создайте возможность получать дофамин в реальной жизни здоровым способом. И не спешите спасать от скуки. Пусть ребенок побудет в ней и придумает что-то свое, свою реальную игру, пригласит друга, и они поиграют в УНО, в Монополию, порисует или полепит. Пусть сам, а не вы для него.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:**

1) Зависимость от гаджетов - это реальная помеха живым отношениям в семьях. И касается она и детей, и родителей. Начинать, как и всегда, нужно с себя. Здесь как с курением: толку от грозно запрещающего курить курильщика-родителя мало.
2) Зависимость от гаджетов - это реальная, но не единственная помеха живым отношениям. Большая помеха, чем гаджеты, - сравнение ребенка с кем-то, постоянная критика, унижения, обвинения, наши собственные страхи, тревоги и обиды, которые мы вешаем на ребенка: "На таких не женятся", "Ты должен был отличником, иначе будешь работать дворником", "А я в твоем возрасте и пр.".
Если альтернативой виртуальному общению вы предлагаете ребенку "живую" авторитарность, поучение и бесконечные требования, каким ему быть - ничего хорошего не выйдет: он обязательно улизнет в свою компьютерную нору. А если ребенку с вами хорошо, то никуда он улизнуть до подросткового возраста не хочет.
3) Большинство родителей дают своим детям двойные послания: с одной стороны покупают гаджеты, с другой - с ними воюют. Определитесь. Вы переживаете, что ваш ребенок сидит в компьютере множество часов подряд? Кто купил этот компьютер? Кто купил новый смартфон? Зачем?
4) Любопытство - базисное качество, важно его не убить. Дети изначально живые, любознательные, стремящиеся к общению существа, вспомните, как малышами они требовали вашего внимания, как получилось так, что вдруг он предпочел сидеть в гаджете? Кто его этому научил?
Если ребенку скучно, то нет задачи, всегда развлекать его (тем же гаджетом) - убивайте творчество, он поскучает-поскучает, да и найдет, чем себя развлечь. Главное, чтобы в большинстве случаев вы были отзывчивы и проводили с ним время. Вообще-то человеку важно научиться занимать себя самому. Кстати, а как вы себя занимаете?
5) Никакие преимущества гаджетов для детей не перекрывает "выхлопов" от них. Моторика, внимание, мышление, речь все это прекрасно развивается без "чудо-развивающих" компьютерных игр. Более того гаджеты снижают познавательные способности (не миф, а результаты исследований), а развитию эмоционального интеллекта (который из виду чаще всего упускается вовсе) и физической активности виртуальность совершенно противопоказана.
Давайте не будем строить иллюзий. И время проводимое ребенком за компьютером нужно ограничивать. Как? Вы же как-то не даете ему есть килограммы конфет, пить литры кока-колы. Договоритесь о допустимом времени заранее и держите границы. По опыту, если требования и свои решения не менять, то дети спокойно их принимают. Например, моим детям всегда разрешался один мультфильм в день (хоть в кино, хоть дома, хоть в гостях). Они даже не подвергают сомнению: "один так один. Так положено, как зубы чистить".
6) Чаще всего за подсовыванием ребенку планшета стоит не желание его развить, но также и:
- Желание родителя его чем-то занять/отвлечь, чтоб отстал и не мешал;
- Желание компенсировать собственную неуверенность в себе модной игрушкой, которую доступна даже ребенку;
- Автоматизм "все покупают и я покупаю" (сначала купил, потом осознал).
7) Идея, что если ребенок в 5, 7,10, 12 лет не научиться обращаться с компьютерами, то в современном мире он пропадет, абсурдна. Обучаемость простым действам на компьютере (даже для предпенсионного возраста родителя) равна нескольким часам, более сложным - несколько дней. Умение строить отношения, договариваться, любить требует намного большего времени - лучше заранее позаботиться именно об этом.
8) Если вы хотите, чтобы ребенок оставил компьютер - подумайте заранее об альтернативных и достойных вариантах. Общение с собой, например (вам смешно?), конечно, при этом вам нужно быть "конкурентно-способным", быть интереснее, чем компьютер. Вы интереснее, чем компьютер?
Необходимо интересоваться ребенком (а не тем, почему он получил два, почему не убрал комнату, почему вас никогда не слушает), стремиться понять, что он чувствует, чем живет, быть с ним, играть, дурачиться, фантазировать, а не поучать, требовать, удовлетворять собственные потребности, а не его. Говорить о том, что интересно именно ему, что его волнует.
9) Если вы хотите, чтобы ребенок оставил компьютер - будьте готовы уделять ему время. А если "все уже произошло и запущено", то вам понадобиться еще вагон и маленькая тележка терпения, собственной жизненности, оптимизма и любви к нему. Вы же помните - больше всего дети нуждаются в нашей любви тогда, когда меньше всего ее заслуживают.
10) Дети не учатся у того, кого они не любят. Если вы хотите, чтобы ребенок услышал вас, то позаботьтесь сначала о любви к нему как о константе, том, что неизменно. Вас может огорчать его поведение, но любовь от этого не пропадает, и ребенок должен об этом знать. Безусловной проявленной любви и доброжелательности в словах поощрения, теплом взгляде, улыбке, вопреки чему бы то ни было, даже гаджетам.

***ОЧЕНЬ ВАЖНО:***- Компьютерную игру можно давать играть только на 30 мин в день (чтобы не сформировалась зависимость). ***ОБЬЯСНИТЕ*** ребенку, ***ПОЧЕМУ*** вы ставите ограничения, важно, чтобы он понимал это.
- 30 -40 минут любимого ютуба или мультфильма в день. Не больше (забота про мозг ребенка). Ограничения делаются с уважением к личности ребенка.
- За час до сна никаких гаджетов (маме с папой также полезно побыть без гаджетов, вдруг увеличится интерес друг к другу). Гаджеты полезно убрать из детской.
- золотое время укладывания ребенка спать с 21.00 до 22.00. Сон любит темноту и тишину (улучшается самочувствие ребенка на следующий день).
- Усиливать семейные традиции: играть в игры по вечерам с детьми, общаться, совместные ужины без гаджетов, прогулки на велосипеде, приглашать друзей в гости играя в обычные и интересные дворовые и настольные игры.
- Формировать хобби у ребенка, дать возможность выбрать себе кружки по интересам. (формируется ценность того, что я могу).
- И ребенку нужно движение! Спорт в помощь! (формируется стрессоустойчивость)
- Прогулка на улице от 2 до 4 часов день (кислород нужен для питания мозга)
- Формировать культуру объятий в семье от 8 раз в день (формируется здоровая привязанность к близким)
- Много приятных слов друг другу (формируется ценность себя)
- Родителям быть примером свободного человека (дети подражают).

***!!!Важно! Без крайностей!!!***

***Не стоит полностью лишать ребенка интернета или игр на телефоне***

Родитель в процессе воспитания ребенка вынужден делать ограничения. Каждый родитель желает, чтобы ребенок был счастливым, иногда становится невыносимым состояние страдания ребенка, хочется спасти его от «скуки», помочь. Но, если мы по-настоящему любим своих детей и желаем им лучшего, нужно найти в себе силы уменьшить внутри себя напряжение и дискомфорт, который мы ощущаем, когда ставим ограничения. Нам хочется сказать: «ДА» своим детям намного чаще, но иногда сказать: «НЕТ» - это лучшее что мы можем сделать для своего ребенка. Осмысленные ограничения – создают безопасность для вашего ребенка.

(В консультации использованы материалы психологов Н. Простун, Е.Карлин)