Научно-публицистическая статья 04.03.2021.

«Гаджеты с пелёнок: плюсы и минусы»

Невозможно не принять тот факт, что для каждого современного человека гаджеты стали неотъемлемой частью повседневной, профессиональной и личной жизни. Сегодня вся наша история жизненного пути – от первого и последнего вздоха хранится на страничках социальных сетей, каждый наш шаг в жизни реальной уже, можно сказать, автоматически транслируется в жизнь виртуальную. Для кого-то интернет стал своеобразной платформой для реализации собственного эго и той социальной жизни, которую в реальности прожить осмелится далеко не каждый; для кого-то интернет – это самый доступный способ расслабления и ухода от реальных проблем, от реальной жизни, для иных же – это источник информации, источник дохода и заработка. Причин, по которым люди используют гаджеты в целом и интернет в частности – масса. Но ясно одно – без них уже трудно представить себе жизнь современного человека, который засыпает и просыпается с телефоном в руках.

Что касается осознанного выбора взрослого человека по использованию гаджетов – все понятно, но что делать с детьми, которые ещё не научились ходить и говорить, но уже вполне освоили функционал смартфонов и планшетов?

Стоит признать, что цифровое детство – это реальность 21 века, от которой, к сожалению или к счастью, никуда не деться и которую не изменить. Таким образом, перед взрослыми стоит непростая задача – приложить максимум усилий для того, чтобы цифровизация отложила как можно менее заметный негативный отпечаток на развитие и становление психики ребёнка. Нужно стремиться к тому, чтобы наличие открытого доступа во всемирную сеть не вредило состоянию здоровья, как физического, так и эмоционально-психологического, а, напротив, помогало в развитии умственных, речевых, коммуникативных и иных навыков.

Вопрос проведённого детьми времени за экранами цифровой техники давно волнует педиатров и детских психологов, ведь продолжительное использование гаджетов с пелёнок может пагубно сказаться как на физическом, так и на психо-эмоциональном состояниях. Ведь крайне важно в период развития и формирования личности, в период познания окружающего мира и самопознания максимально избирательно относиться к той информации, которую получает ребёнок.

Итак, вот несколько **рекомендаций для родителей** грамотного использования гаджетов детьми:

1. Не давайте мобильные устройства детям младше 2-х лет.

2. Не позволяйте ребёнку проводить за экраном того или иного гаджета больше 2-х часов в день.

3. Старайтесь не оставлять ребёнка один на один с гаджетами, предложите ему вместе с вами провести время в цифровом мире. Можно общаться, играть, что-то смотреть или читать.

4. Не прибегайте к такому подходу в воспитании, как награждение за хорошее поведение или отличную учёбу в виде разрешения поиграть в компьютерные игры. Это чревато негативными последствиями как для ребёнка, так и для вас самих.

Теперь давайте разберём, на что конкретно влияет раннее приобщение ребёнка к гаджетам:

1. На развитие речи и социальных навыков. Если виртуальное общение превалирует над реальным общением, есть вероятность развития цифрового аутизма.

2. На развитие внимания, памяти и эмоционально-стабильного фона. Переизбыток получаемой информации негативно сказывается на психике даже взрослого человека, чего уж тут говорить о гипермобильной психике ребёнка.

Важно выстроить цепочку для здоровых взаимоотношений между ребенком и цифровой техникой. Для этого родителям стоит:

1. Установить единые правила для реальной и виртуальной среды, ведь дети проецируют модель поведения в реальности на модель поведения в виртуальности и наоборот. Во всем и везде должны быть границы допустимого как для ребёнка, так и для вас.
2. Начать с себя и со своего отношения к гаджетам. Нужно всегда помнить, что дети копируют модель поведения и привычки взрослых, прежде всего – самых близких, то есть родителей. Понаблюдайте за собой, насколько часто вы берете в руки смартфон, чтобы проверить электронную почту, мессенджеры, новостные ленты социальных сетей и их обновления? Выделяете ли вы для себя и своих близких дни без интернета?
3. Предложить своему ребёнку делать открытия вместе. Будьте проводником для него в мир виртуальности. Постарайтесь ему объяснить, что интернет – это не только игры и обмен «лайками», но и доступная платформа для самообразования. Покажите ребёнку сайты с полезной информацией, образовательными и развивающими играми, пробудите в нем интерес к развитию умственных и интеллектуальных навыков.
4. Сконцентрироваться на качестве потребляемого контента, а не на времени, проведённого ребёнком за цифровым устройством. Следует обратить внимание на те программы и игры, которые могут помочь вашему ребёнку развить внимание, память, скорость и широту мышления, а также коммуникативные и иные навыки. Важно помнить, что гаджет должен быть инструментом, а не суррогатом общения.
5. Использовать потенциал социальных сетей. Присутствие в социальных сетях особенно важно для ребенка-подростка, который только начинает идентифицировать себя как личность, познавать себя как самостоятельную единицу общества и выстраивать отношения с социумом. В таком возрасте дети ищут одобрения со стороны других. И где, как не в виртуальном мире, можно его получить в большом количестве? Если в этот момент вы будете рядом, ребёнок сможет лучше понять принципы сетевой жизни и, тем самым, сможет избежать возможные ошибки.
6. Обозначить в квартире место, например, в спальне и/или на кухне, куда нельзя приносить с собой гаджеты.