

## Как сделать гаджеты друзьями ребёнка, а не врагами

Подготовила воспитатель группы «Почемучки»

Трутнева Анна Геннадьевна

Родители сегодня так боятся дурного влияния смартфона на детей, что иногда готовы полностью лишить их цифровых устройств. Надо не лишать доступа к гаджетам, а научить ребёнка пользоваться ими правильно.

Как организовать общение ребёнка со смартфоном/планшетом так, чтобы оно стало для него полезным ресурсом, источником информации, давало возможность развить креативные навыки и расширило поле общения? Здесь очень многое зависит от мамы и папы: как они познакомят ребёнка с гаджетом, на что обратят его внимание, как организуют информационное пространство.

Есть стереотип, что проводить время за гаджетом — это зло, пустая трата времени, которая ещё и портит зрение и осанку. Так что чем позже смартфон попадёт ребёнку в руки, тем лучше.

Постепенно его можно осваивать уже... с 3 лет. Чем раньше, тем лучше, но обязательно — делать это грамотно! Потому что иначе нет никакой разницы в 3 года давать смартфон, в 7, в 14... *Если не научить ребёнка пользоваться им правильно, то гаджет всё равно станет просто очередной игрушкой*, да ещё и источником постоянных конфликтов в семье.

У взрослых часто зависимость от общения в соцсетях, от бесконечного пролистывания новостных лент, переписок в мессенджерах. Я часто слышу от детей: «Мы с мамой ничего вместе не делаем, потому что она переписывается с кем-то часами».

Надо обратить внимание на себя: как часто вы пользуетесь, какой пример подаёте?

Нет ли у мамы и папы зависимости, в том числе игровой? За этим могут стоять скрытая депрессия, обсессивное состояние, стрессовая ситуация. Зависимость формируется, когда человек уязвим, ему не хватает ресурсов справиться со сложной ситуацией и поэтому нужен источник приятных эмоций, чтобы отвлечься-развлечься. Их и даёт гаджет.

Если родитель хочет, чтобы ребёнок был грамотным пользователем, надо обязательно обратить внимание на себя и подавать пример.

### Что можно смотреть на смартфоне?

Бесконтрольного пользования быть не должно. Родители обязательно должны следить, какой контент доступен и формировать его самим. Что, кроме мультфильмов, должно быть доступно в планшете, смартфоне (сначала в мамином или папином, потом — в своём):



• *Книжки.* И не только электронные, сейчас есть интерактивные издания, с музыкой, речью. Есть книги с дополненной реальностью. Это расширяет кругозор, развивает воображение, делает информацию более интересной и запоминающейся.

• *Приложения для развития творческого мышления и креативности:* для малышей — по изучению новых цветов, электронные раскраски, рисовалки.

• *Научные приложения, энциклопедии,* которые поддержат исследовательский интерес. Например, приложения с картой звёздного неба, про животных — те, что рассказывают и показывают что-то интересное и стимулируют ребёнка к тому, чтобы изучать тему дальше.

• *Аудиокниги, аудиоспектакли.* Для детей-аудиалов, то есть с хорошей способностью воспринимать информацию на слух, библиотека аудиокниг и постановок может стать отличным дополнением к бумажной библиотеке.

• *Поисковики и карты.* Детей нужно с самого маленького возраста учить искать информацию в сети. Вот вы едете отдыхать на каникулы. Предложите: «Давай посмотрим карту, как называются города, какие животные там есть, во что там играют дети, и почитаем о местной еде». Когда вы читаете бумажную книгу, в которой упоминается незнакомое слово, не спешите объяснять его. Скажите: «Давай поищем, что оно значит».

Формируем эту связь и в другую сторону: если ребёнку нравится какая-то игра со сражениями, имеет смысл пополнить домашнюю библиотеку книжками на эти темы: про армию, воинские костюмы и традиции.

Он любит смотреть видео, на которых готовят еду? Можно предложить ему почитать «Большую кулинарную книгу городка» или «Готовим с Петсоном и Финдусом». Заинтересовался виртуальными экскурсиями крупных галерей? Наверняка с удовольствием посмотрит и книгу «Как устроен музей». А тому, кто подолгу разглядывает модели автомобилей на автосайтах, — будет интересно полистать «Пора в ремонт» и «Школу трактористов».

Родители должны организовать и формировать единое информационное поле: окружающий мир, книги, ресурсы сети — это всё вместе даёт ребёнку представление о жизни.

## Правила для всей семьи

Чтобы гаджеты не стали источником споров, манипуляций, в семье обязательно должны быть определённые правила пользования ими. Ошибка многих родителей — это вообще отсутствие договорённостей. Ни у ребёнка, ни у взрослых нет понимания, сколько времени можно проводить за планшетом, когда и что смотреть.

Бывает и так: у мамы и папы есть какое-то представления о рамках, но они «забывают» рассказать о них ребёнку или, например, говорят ему, что сидеть можно «немного» — а это «немного» у них совершенно разное. Сколько же времени допустимо проводить за смартфоном/планшетом?



- Для младших дошкольников достаточно *15–20 минут в день*, с перерывами. Это может быть серия мультика, какая-то развивающая игра.
- Для детей 6–7 лет — *30 минут в день*, время можно разбить на 2 коротких сеанса с перерывами.
- Для младших школьников — *до 1 часа в день*, обязательно с перерывами.
- **Общее правило для всех возрастов: за час до сна гаджеты убираются!** Иначе ребёнок будет слишком перевозбуждён.

**Правила обязательно надо чётко проговорить и убедиться, что ребёнок их понял и усвоил.**