**Важно:**

Уважаемые родители, уделяйте больше времени своим детям! Ведь дети, это будущее родителей, и имеет смысл попытаться сделать это будущее светлым, внимательным и здоровым, а не глупым, беспомощным и инфантильным.



„Жизнь - это не просто еда, питье, телевизор и кино… Человеческий мозг должен созидать, творить. Он не должен зависеть от гаджетов, которые его развлекают.“

**Ли Куан Ю**

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»**

**(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район

с. Карманово ул. Октябрьская д.8

тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23

|  |
| --- |
|  |

**«Гаджеты в раннем возрасте»**



с. Карманово

**Гаджет**– это техническая новинка, любое миниатюрное электронное устройство: мобильный телефон, планшет, плеер и т.д.       Смартфоны, планшеты и другие гаджеты стали неотъемлемой частью жизни как взрослых, так и детей. 90 % детей пользуются ежедневно электронными **гаджетами**. Но помимо пользы они приносят и вред в любом возрасте.

**Зависимость детей от гаджетов** – это проблема родителей, у которых неправильно организован детский досуг. Родители – главный источник формирования интересов своего ребёнка.

**Признаки гаджет - зависимости у  детей:**

* Хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством.
* Невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности.
* Плохой, неспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.

**10  Причин оградить**

**«ОБЩЕНИЕ» ребёнка**

**с гаджетами**

1.Это вредит физическому здоровью.

2. Это влияет на отношения между   ребенком и **родителями.**

3. Это может вызвать зависимость.

4. Это учащает детские истерики.

5. Это ухудшает сон.

6. Это вызывает трудности в учебе.

7. Это не развивает умение общаться.

8.Это может вызвать психические отклонения.

9. Это увеличивает детскую агрессивность.

10. Это приводит к социальной тревожности.

**Профилактика**

**зависимости:**

1.Предлагайте ребёнку альтернативу телевизору, компьютеру, телефону: познавательные путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, рисование.

2.Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ребёнком своего и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

3.Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

4.Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.

5.Повышайте самооценку ребёнка.

6.Не делайте просмотр телевизора, игру на компьютере, планшете или телефоне средством поощрения.

**Как ребёнку безопасно пользоваться техникой?**

Врачи, психологи и педагоги сходятся на том, что безопасно проводить время с такими устройствами можно. Но для этого следует придерживаться некоторых правил:

* до 2 лет малыши не используют гаджеты вообще;
* с 3 до 4 лет они играют не более получаса в день;
* в 5-6 лет ребенок может провести с гаджетами 1 час ежедневно;
* ребенку в возрасте 7-9 лет разрешены 1,5 часа использования компьютера или смартфона в день.

В возрасте 10-13 лет можно безопасно проводить в компьютерной или мобильной технике до 2 часов ежедневно. С 14 до 16 лет допускается использование гаджетов до 3 часов в день.

**Что поможет избежать зависимости?**

- Прогулки, игры, обсуждение интересных вопросов (книг, музыки., посещение музеев, театров, походы в кино или кафе и т. д.)

— совместное времяпрепровождение. Тогда потребность в частом использовании технических средств как развлечения пройдет сама собой. Посмотрите, что вызывает у вашего ребенка наибольший интерес и развивайте это.

- Помните про родительский контроль, так как, несмотря на договоренность, дошкольники часто забываются и могут использовать гаджеты, смотреть телевизор дольше, чем положено.

- Домашние животные благотворно повлияют на формирование у ребенка чувства ответственности, научит заботиться о других. - Сокращение времени работы с устройством - давайте поручения, просите участия ребенка в делах, делая акцент на том, что без него с ними справиться трудно.