***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

**Как избавить ребенка от мульти- гаджет зависимости**

**Ребенок ни на секунду не выпускает из рук телефон. Это только у моего все так плохо?**

Конечно, нет. Зависимостью от гаджетов, интернета и цифровых технологий обеспокоены родители и педиатры во всем мире. Согласно [исследованию](https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx)Американской академии педиатрии, в среднем современные дети проводят перед экраном семь часов в день. Большинство двухлетних американцев ежедневно пользуются мобильными устройствами. Три четверти подростков имеют собственный смартфон с безграничным доступом к сети, а четверть подростков до 16 лет подтвердили, что постоянно подключены к интернету. Не лучше обстоит дело в Европе. Британские опросы [показали](http://www.newforestnpa.gov.uk/news/article/614/worlds_first_creche_for_technology_and_car_keys_to_get_families_connecting#.U9BUaoBdUy4), что шесть из десяти родителей переживают из-за того, что их дети проводят слишком много времени перед экраном. Около 40% английских подростков признались, что время от времени общаются с родителями с помощью мессенджеров, в то время как те находятся в соседней комнате.

Что касается российских данных — в 2007 году Фонд развития интернета провел [исследование](http://detionline.com/research/about) школьников на тему воздействия интернета на подростков. Оно показало, что до 26% российских подростков 11–16 лет демонстрируют те или иные признаки зависимости от сети, что на 10% больше, чем в Европе.

**Это действительно опасно?**

Да, в определенной степени. Педиатры предупреждают, что чрезмерное пребывание ребенка перед экраном может приводить к ожирению, отставанию в развитии, проблемам со сном, депрессиям. Тут можно вспомнить один наглядный эксперимент, который [провели](http://pediatrics.aappublications.org/content/128/4/644) американские исследователи. 60 четырехлетних детей разделили на три группы. Первых посадили смотреть мультики с быстрой сменой кадров, вторым включили развивающую программу, третьим дали порисовать. Через девять минут все дети прошли стандартные психологические тесты на определение интеллектуальных способностей. Те дети, что смотрели мультики, справились с задачей на порядок хуже.

Помимо опасностей, которые несут технологии сами по себе, нельзя забывать и про людей, которые этими технологиями пользуются. Жестокий и провокационный контент, шантаж и мошенничество, возможность стать жертвой [кибербуллинга](https://meduza.io/cards/rossiya-lider-po-kiberbullingu-eto-serieznaya-problema%22%20%5Ct%20%22_blank) — все это типичные риски ребенка в Сети, о которых его должны предупредить родители. Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» провел [исследование](https://www.facebook.com/khlomov/posts/10206648271203896?__mref=message_bubble) на выборке из 200 детей в пяти московских школах. Опрос показал, что 78 детей оказывались в ситуации травли в интернете, больше половины из них становились жертвами кибербуллинга, треть травила сама.

**Может, тогда просто забрать у ребенка все гаджеты, телевизор и запретить выходить в интернет?**

Так только хуже. Ребенок будет злиться на вас, вы станете врагом в его глазах. В результате вы рискуете нарушить самое важное — контакт между родителем и ребенком. Гаджеты — необходимая часть современной жизни. Сегодня общение во дворе переехало в социальные сети. Большая часть социализации современных детей и подростков происходит через интернет. Отнять гаджет — это все равно что запереть в изолятор. Согласитесь, довольно суровое ограничение.

Единственная категория детей, которых, судя по американским исследованиям, действительно имеет смысл оградить от гаджетов и просмотра видео вовсе, — это малыши до двух лет. Польза в развивающих детских видео в этом возрасте минимальная — и та только в случае, если родитель смотрит вместе с ребенком и объясняет все, что ребенок видит на экране.

**Что же тогда делать?**

Во-первых, не забирать, но ограничить время, которое ребенок проводит у экрана, все-таки необходимо. Детям от двух до пяти лет педиатры рекомендуют позволять пользоваться цифровыми медиа не больше часа в день. Опять же, родителям желательно в этом участвовать, объясняя и обсуждая происходящее на экране. С детьми школьного возраста все более индивидуально. Педиатры советуют выработать четкие правила пользования гаджетами для всей семьи. Например, определить пространства, свободные от гаджетов — кухню, гостиную или машину. Желательно договориться, что за обеденным столом телефонам не место. Хорошо бы настоять на том, что час перед сном дети ничего не смотрят. Вот [тут](https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#calculator) можно рассчитать, сколько времени перед экраном отвести ребенку, учитывая школьные часы, домашнее задание и другие занятия. Чтобы добиться большего эффекта, можно проявить солидарность и ввести ограничения и для себя (может быть, это будет и вам полезно?). [Тут](https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Media-Time-Family-Pledge.aspx) можно посмотреть пример такого семейного кодекса. Важно помнить, что родители берутся соблюдать установленные правила не менее чистосердечно, чем их дети.

И не забывайте, что, кроме правил, у детей должны быть права. Если ребенок не получает того, что ему действительно нужно, он будет ваши правила нарушать, спорить, врать и скрываться. Он станет уважать ваши правила, если вы будете уважать его мотивы и права.

**И этого будет достаточно?**

Нет. Во-вторых, нужно предложить ему достойную альтернативу. Для этого родителю нужно понимать, что именно технологии не в состоянии дать ребенку, [в отличие](https://republic.ru/posts/56137) от удовольствий реального мира. В социальных сетях нет запахов, прикосновений, живых интонаций. Гаджеты не дают возможности изучать физические законы взаимодействия предметов. Ограничивая пользование ребенком гаджетами, освободившееся время нужно заполнять активностями, в которых он получит то, что технологии ему не додают. А дальше все индивидуально — походы, спорт, настольные игры и умные конструкторы, которые позволяют изучать физические законы механики. Например, деревянный конструктор [Ugears](http://ugears-russia.ru/?utm_source=meduza17" \t "_blank), вместе с которыми мы написали эти карточки.

**Разве конструкторы еще интересны детям?**

Конечно. Найти конструктор, который будет интересен не только ребенку, но и взрослому, не сложно. Детали хитроумного 3D-пазла [Ugears](http://ugears-russia.ru/?utm_source=meduza17" \t "_blank) сделаны из тонкой фанеры, без клея и дополнительных инструментов из них можно собрать [железную дорогу](http://ugears-russia.ru/products/crossing-and-rails/?utm_source=meduza17) с [перроном](http://ugears-russia.ru/products/railway-platform/?utm_source=meduza17), [паровым локомотивом](http://ugears-russia.ru/products/locomotive-with-tender/?utm_source=meduza17) и шлагбаумами — и все пружинки-шестеренки, рельсы, шпалы и колесики будут у них точь-в-точь как настоящие. А еще есть [механические хронометры](http://ugears-russia.ru/products/timer-20min/?utm_source=meduza17), [комбайны](http://ugears-russia.ru/products/combine/?utm_source=meduza17), кодовые замки, [сейфы](http://ugears-russia.ru/products/safe/?utm_source=meduza17) и множество других работающих моделей. В итоге вы не только хорошо проведете время с ребенком, но и сможете ему наглядно показать, как работают различные механизмы. Есть у [Ugears](http://ugears-russia.ru/?utm_source=meduza17" \t "_blank) и 3D-пазлы для малышей — [котики и мини-тракторы](http://ugears-russia.ru/products/tribiki/?utm_source=meduza17), которые отлично развивают мелкую моторику. Все это можно купить у официального дистрибьютора в России **со скидкой в 20% по промокоду meduza17**.

**То есть просто нужно записать его на спорт и закупиться хорошими игрушками на соответствующий возраст?**

Нет. Если просто купить — делу не поможет. Все педиатры и психологи в один голос повторяют — соперничать с привлекательностью компьютерной графики и возможностями, которые дают цифровые технологии, может только живое, заинтересованное, эмоциональное общение с близкими. Если отобрать компьютер, сунуть ребенку книгу или конструктор и пойти заниматься своими делами — это будет не решение проблемы, а злоупотребление властью. Чтобы ребенок научился по-разному обходиться со своим досугом, важно, чтобы с ним вместе этим досугом занимался взрослый близкий человек. При этом досуг нужно находить совместный, а не навязывать свой. Чтобы отучить ребенка от интернет-зависимости, от родителя потребуется не меньше участия, чем от самого ребенка. Так что выбирайте настольные игры, спорт и конструкторы, которые будут интересны и вам, и ребенку. Если прививать ребенку вкус к реальному миру, то к моменту, когда он сам станет распределять свое время, лимиты гаджетов будут ему хорошо известны.

**Ясно. И все-таки, выходит, гаджеты — это такое неизбежное зло, которого нужно изо всех сил избегать?**

Вовсе нет. Далеко не все игры и приложения — зло, да и прогресс, ясное дело, не остановить. Главное, родитель должен вникать, во что именно играет ребенок, что его увлекает, — и, исходя из этого, подсказывать лучшие варианты. Для детей 3–5 лет педиатры рекомендуют передачу «Улица Сезам». [Тут](http://igraemsami.ru/) можно найти много бесплатных игр, направленных на развитие логического мышления, памяти, игры — тренажеры по школьным предметам и языкам. Есть [приложения](https://www.scratchjr.org/) для детей 5–7 лет, помогающие освоить программирование. Игры типа CrazyMachines, симуляторы строительства мостов и железной дороги развивают инженерные навыки.

В общем, образовательные возможности цифровых технологий велики — но не безграничны. Еще раз повторимся, долгое время проводить перед экраном вредно, и никакие гаджеты и приложения не заменят родительского общения. Так что, если ребенок не отлипает от экрана: четкие правила, дружеский разговор за ужином, спорт и настольные игры — вот ваш рецепт.

**Семь правил мультпоказа в семье**

* Смотреть мультфильмы в освещенной комнате, но не на засвеченном экране.
* Использовать, если нет телевизора, планшет с размером экрана не менее 10 дюймов. Экран расположить в 40-50 см от глаз ребенка, держать под углом 30 градусов так, чтобы взгляд на дисплей падал немного сверху вниз.
* Посадить ребенка на стул на расстоянии более 3 метров от экрана, следить за его осанкой.
* Протирайте экран перед каждым просмотром спиртовыми растворами с концентрацией не менее 70 процентов или салфетками на спиртовой основе.
* Договоритесь до начала просмотра, сколько времени ребенок будет смотреть мультфильм, и чем он потом займется. Соблюдайте договоренность.
* Выбирайте и смотрите мультфильмы вместе с ребенком, затем обсудите сюжет, героев, их поступки и к чему они привели.
* После мультпоказа поиграйте с ребенком в подвижные игры или выйдите на прогулку.

**НЕЛЬЗЯ:**

- Включать мультфильмы во время еды.

- Включать мультфильмы на планшете во время движения автомобиля.

- Смотреть мультфильмы лежа, полулежа, сидя нога на ногу, задирая голову.

- Смотреть мультфильмы менее чем за 2 часа до сна.

 *Всем здоровья!*