***Інструкція для батьків:* сучасні ґаджети, інтернет та соціальні мережі в житті дитини.**

Сучасні технології зробили життя людства набагато простішим. Тепер можна спілкуватися, не виходячи з дому, ділитися враженнями та фотографіями, отримувати освіту онлайн. *Але є і зворотна сторона медалі: бажаючи спростити процес виховання дітей, сучасні батьки вдалися до допомоги гаджетів.*

З одного боку, позбавляючи дитину повністю доступу до електронних гаджетів, ви ризикуєте позбавити його тем для розмов з друзями, розуміння їхніх жартів і можливості бути частиною їхньої компанії онлайн. У той же час, занадто активне використання гаджетів може привести до того, що електронні іграшки замінять реальні стосунки, а старші діти спілкуватимуться тільки в Мережі, втрачаючи тим самим навички реального спілкування. У найкритичніших ситуаціях може скластися так, що реальний світ перестане бути цікавим для вашої дитини, і вона вирішить все більше часу проводити в світі віртуальному, вигаданому, втікати туди від різних складнощів і в незручних ситуаціях.

Чим це загрожує і які наслідки можуть бути при необмеженому доступі дитини до новинок техніки, пояснили дослідження:

**1. У ранньому віці починають формуватися стосунки з людьми.**

До 2 років мозок дитини збільшується в три рази. Голос батьків, їхні дотики, спільні ігри можуть допомогти дитині сформуватися саме таким чином, щоб потім встановлювати нормальні емоційні зв'язки з іншими людьми. Але у малюків, які вже в такому малому віці мають доступ до гаджетів, постійно дивляться мультфільми, все трохи інакше. Їхня нервова система починає гірше розвиватися, це погано впливає на концентрацію уваги і сприйняття оточуючих людей.

**2. Без планшета і телефону діти не відчувають залежності.**

"Технології приваблюють людей тим, що у віртуальному світі можна нескінченно пробувати щось нове. Дуже складно відмовитися від їхнього використання саме тому, що немає ніяких обмежень в задоволенні своїх бажань", — говорить доктор Гері Смолл, професор психіатрії та директор Центру довголіття при Каліфорнійському інституті неврології.

Одним натисканням на кнопку дитина може отримати бажане. Саме тому вона звикає до смартфону моментально і, на відміну від дорослої людини, не завжди може контролювати себе.

**3. Не буде зайвих приводів для сліз.**

Якщо у людини є прив'язаність до чого-небудь, вона дратується, якщо у неї це відняти. Так відбувається в будь-якому віці. Тому, коли дитина закочує істерику, не поспішайте давати їй планшет тільки заради того, щоб заспокоїти. Це принесе лише тимчасове полегшення. Виникає таке питання: "Якщо ці пристрої стають головним інструментом, щоб заспокоїти і відволікти маленьких дітей, то яким чином розвиватимуться їхні власні внутрішні механізми саморегуляції?".

Краще постаратися заспокоїти дитину добрим словом, обіцянкою сходити погуляти або відволікаючою історією.

**4. Покращиться сон.**

Доведено, що використання електронних пристроїв у вечірній час несприятливо впливає на якість сну і погано позначається на самопочутті наступного дня. Нервова система відпочиває в період 21:00 — 1:00. Однак багато підлітків нехтують цим відпочинком, заміняючи його на більш захоплююче проведення часу. І, на жаль, менш корисне.

**5. Підвищиться інтерес до навчання.**

Багато батьків помічають, що смартфони постійно відволікають дитину і роблять її розсіянішою.

"Ці пристрої часом замінюють практичну діяльність, необхідну для розвитку сенсомоторних і візуально-рухових навичок, які важливі для навчання", — додає доктор медичних наук Бостонського університету Дженні Редескі.

Відео - та онлайн-ігри також здатні обмежити творчу уяву дитини. І не варто лякатися того, що дитині, можливо, зараз нудно. Якщо їй нудно — значить, є привід щось придумати. Саме так у дітей розвивається здатність творчо мислити.

**6. Дитина стане більш товариською.**

Ми вчимося бути ввічливими, намагаємося не зачіпати інших людей саме тому, що, одного разу образивши когось, в пам'яті назавжди залишається образ певної реакції на наші слова. І з часом стає зрозуміло, що варто говорити, а що може заподіяти біль іншому. Але, на жаль, коли ми спілкуємося онлайн, ми не можемо чути інтонацію, не здатні побачити мова тіла, вираз обличчя. Ми не можемо відчути змін в настрої людини. Між тим всі ці навички є основою для встановлення людських взаємин.

Технології здатні зробити процес спілкування простішим, але, коли ми маємо необмежений доступ до такого виду спілкування, ми починаємо забувати про живі зустрічі. Деякі діти взагалі намагаються уникати природних проявів людської природи, тому що їм так набагато легше.

Дитині необхідно постійно наживо спілкуватися зі своєю сім'єю, з однолітками, адже тільки так вона зможе навчитися проявляти співчуття, розуміти природу інших людей. Тільки живе спілкування навчить відчувати себе невимушено в компанії інших людей, що дуже стане в нагоді в дорослому віці.

**7. Фізичний стан залежить від активності.**

Як правило, якщо ми користуємося своїми гаджетами, то перебуваємо в статичному положенні. І часом кілька годин здатні просидіти в одному положенні, захоплені тим, що відбувається на екрані пристрою. Чи варто говорити, що така малорухливість може стати однією з причин збільшення ваги не тільки у дорослих, але і у дітей.

За даними дослідження, діти, батьки яких не дозволяють виходити в інтернет з своєї спальні, набагато рідше страждають ожирінням.

**8. Природна дитяча доброта збережеться довше.**

Чим пізніше дитина зіткнеться з проявом насильства, тим краще. Не секрет, що багато відеоігор ґрунтується на принципі боротьби. Зловживання такими іграми притупляє чутливість маленької людини до жорстокості і може виховати в дитині переконання, що агресія — це непоганий спосіб вирішення проблем.

**9. Немає нічого більш важливого, ніж спокій дитини.**

Величезний потік інформації, часом зайвої і шкідливої, робить навіть дорослу людину неспокійною. Що ж тоді казати про дітей, які ще менш стійкі до різних хвилювань. Хтось щось сказав у соцмережі, можливо, якось принизив, і дитячий спокій порушений. Адже набагато легше написати, ніж сказати в обличчя, а значить, збільшується і ймовірність виникнення подібних ситуацій, які є величезним стресом для підлітків.

***Діти і сучасні технології***

Обов’язки і проблеми сучасних батьків значно відрізняються від попередніх поколінь. Разом із інтернетом, мобільними телефонами та іншими формами сучасних технологій до нас завітали і нові проблеми і небезпеки. Постійно з’являються нові соціальні мережі, а також мобільні додатки, за якими просто неможливо простежити.

Через те, що неможливо контролювати все, багато батьків обурюються і просто опускають руки. Насправді ж, потрібно ретельно вивчити це питання і “озброїтись” новими знаннями. Можливо, ви не встигнете слідкувати абсолютно за всім, але іноді достатньо просто показати, що це так і є.

Пропонуємо вам ключові моменти і важливі деталі, на які батьки обов’язково мають звернути увагу, коли мова йде про дітей і сучасні технології.

***Тривалість перегляду*.**

Тривалість перегляду телевізору і планшету.

Поки діти ще малі, дуже легко слідкувати за їхнім переглядом телевізора або планшету, тому що ми і так не зводимо з них очей. Найважливіша проблема – це якість і тривалість використання цих приладів.

Процес використання сучасних технологій поділяється на: пасивний, інтерактивний та конструктивний.

Пасивне використання – це перегляд мультиків, програм, та ін.

І немає значення, чи це великий екран телевізора, чи невеликий планшет.

Інтерактивне використання –це відеоігри або будь-які додатки, навіть якщо вони розвиваючі.

Конструктивне використання – це дизайн сайтів, малювання, створення музики та інша діяльність, яка пов’язана із програмуванням.

 Батьки мають самі дуже ретельно контролювати цей процес. Наприклад включити розвиваючі додатки можна у дощову погоду, коли не можна грати на свіжому повітрі.

***Поради:***

Поговоріть зі своєю дитиною про те, що саме вона дивиться онлайн, і разом знайдіть необхідний баланс між соціальною активністю, розвиваючими додатками.

Допоможіть дитині навчитися розподіляти свій час. Разом складайте план на день і чітко його виконуйте. Так ви зможете обмежити використання ґаджетів.

Введіть обмеження на перегляд телевізора і комп’ютера. Діти у всьому копіюють батьків, тож стежте за тим, що ви самі робите.

Істина посередині: справі час, планшету − годину.

Найголовніше правило, яке повинно бути вироблено в родині буквально з народження дитини − дуже обмежений час, на який вона отримує планшет у своє розпорядження. Дитина повинна знати, що планшет може отримати в руки не більше ніж, наприклад, на 30 хвилин в день. І ніщо не повинно змінити цей час − ні зайнятість мами, ні хвороба, ні вихід нової версії гри.

Крім того, в родині повинні бути вироблені правила використання гаджетів. Наприклад, дитина не повинна бачити батьків з гаджетами за сімейним обідом або вечерею. У дитини не повинно скластися враження, що гаджети і електронне спілкування можуть замінити спілкування живе. А найкраще − якщо дитина зрозуміє, що батьки з ноутбуками і планшетами працюють, а не розважаються.