

ГАДЖЕТ В РУКАХ РЕБЕНКА – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Цифровые средства, хотим мы этого или нет, основательно вошли в нашу жизнь. И сегодня родители оказались в некотором замешательстве, как использовать гаджеты и компьютеры, чтобы не нанести ребенку вред. Детская несформированная психика довольно уязвима перед влиянием соцсетей и игр. По этой причине важно четко регламентировать время, которое ребенок проводит у компьютера или с планшетом.

Развитие человечества продвигается все с большими темпами к эпохе виртуального пространства. И задача современных родителей, гармонично подготовить своих детей к новым реалиям. Важно, при этом, обеспечить детям здоровое психическое развитие.

Так какое количество времени ребенку можно проводить с гаджетами?

Большинству из нас известно, что чрезмерное использование ребенком гаджетов может привести к нарушениям психического развития и вызвать компьютерную зависимость. Данное знание лежит на поверхности, но чаще всего оно не подкрепляется личным опытом и переживаниями серьезности проблемы.

Во многих случаях отсутствие указанного опыта ведет к тому, что родители:

- либо совсем запрещают детям использование компьютера,
- либо разрешают почти бесконтрольно пользоваться гаджетами, не осознавая тех мер и граней, перейдя за которые, ребенок сталкивается с формированием болезненной привязанности.

Лучше всего придерживаться средней позиции: в гаджетах и компьютерах ничего плохого нет до той поры, покуда время их применения не превышает индивидуально установленной нормы ребенка.

Неврологи и педиатры выделили разное нормативное время для компьютерных игр и просмотра для различных возрастов. Данная информация есть в свободном доступе. Но психологи могут также добавить, что у каждого ребенка безопасная норма очень индивидуальна. И родителям непременно нужно ее знать. Один ребенок может играть больше часа без вреда, другому же и нескольких минут достаточно.

Как определить норму своего ребенка

Итак, засекаем время, когда ребенок начал играть в компьютерные игры. Спустя 10 минут подходим к нему и начинаем разговаривать с ним, отвлекаем его. Если ребенок откликнулся, положительно отреагировал на ваше обращение, посмотрел на вас и «увидел», разрешаем играть еще десять минут. Через десять минут подходим к нему снова. Если ребенок реагирует все еще положительно и спокойно, даем еще десять минут. Когда подойдя к ребенку, в очередной раз, вы заметили, что он на вас не смотрит, раздражается, нервничает, говорит, что вы мешаете ему, плачет либо проявляет любую из чрезмерных реакций, необходимо договориться с ним игру прекратить. Нормой для вашего ребенка станет то время, которое было потрачено на игру, минус десять минут.

Пока для вашего ребенка компьютерные игры являются просто одним из многих разновидностей времяпрепровождения, приносящих удовольствие, они безопасны.

Но, если гаджеты становятся:

- основным методом получения радости,
 - методом ухода от сложностей в реальности и негативных чувств,
 - способом для выражения эмоций, которые ребенок не способен выразить в реальном мире,
 - подменой получения реального опыта и реального общения -
- имеет смысл уделить пристальное внимание этой теме, так как есть вероятность формирования болезненного пристрастия, а также тенденции к зависимости.**