**Консультация педагога – психолога для родителей:**

**«Гаджет-зависимость у дошкольников»**

Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные люди уже не могут обойтись. Появилось немало взрослых зависимых от телефонов, что уж говорить о детях, чья психика еще не успела сформироваться.

На консультациях родители часто говорят, что вынуждены давать своим детям гаджеты, потому что…. и дальше следует миллион причин. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. Причин действительно оправдывающих, то, что родитель собственными руками губит будущее ребенку, у меня просто нет. Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые электронные устройства, с которыми ребенок проводит большое количества времени могут сильно навредить. Спектр проблем, которые несут с собой гаджеты в раннем детстве варьируется от легкой возбудимости и истерик на отмену гаджетов до педагогической запущенности и невозможности школьного обучения.

В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий.

Компьютерная игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. При этом она привлекает ребенка сенсорными эффектами, иллюзией управляемости,  примитивным, понятным без слов сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей.

Игра ребенка на компьютере или планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как «хранителя гаджета» или досадное препятствие на пути к любимому устройству.

**Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?**

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

* Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками.
* Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.
* Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

**Чем опасны гаджеты?**

1. Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.

* Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.
* Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

2. Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.

* Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – получить хорошую физическую нагрузку.
* Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие, если не все функции нашего организма.

**Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?**

Эту зависимость и побеждать не надо, стоит только вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать.

У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много. Например, рисование, конструирование, лепка. Только надо найти такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие.

Необходимо всячески поощрять друзей, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Родителям надо обязательно подкидывать своим детям интересные игры и идеи совместного времяпрепровождения.

Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку, чтобы посмотреть, что новенького появилось в социальных сетях. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.