**Ребенок и планшет. Профилактика зависимости**

Планшеты, смартфоны стали неотъемлемой частью нашей жизни. Уже можно увидеть годовалого ребенка с родительским планшетом или телефоном в руках, активно нажимающего на экран и включенного в процесс исследования устройства.

**Плюсы**

 Чем раньше ребенок освоит технологии, тем легче ему это будет даваться в будущем

 Еще одна из тем, на которую можно пообщаться со сверстниками.

 Можно развивать ребенка. Сейчас есть много хорошего материала от развлекательно-познавательных мультиков до развивающих игр.

 Это способ занять ребенка.

**Минусы**

Во время игры в планшет развитие ребенка происходит минимально. И давайте рассмотрим подробнее:

 двигательная сфера – практически не задействована, ребенок двигает только руками  или даже только пальцами.

 восприятие  - ребенок видит мелкие картинки, иногда даже не относящиеся к реальности

 пространственные  функции – практически не развиваются.

 память – развивается во время освоения игры, в дальнейшем задействована минимально;

 мышление  - простые логические операции - выводы делаются, на основе многократного повторения - проб и ошибок.

Эмоциональная сфера, коммуникация и социализация – через  живое общение, игру со сверстниками и взрослыми ребенок осваивает социальные роли, правила, получает эмоциональное развитие.

**Что же делать?**

**Не придавать этому глобальное-эмоциональное значение!**

1. Не стоит поддерживать ребенка во взаимодействии с компьютером, например закачивать все игры, которые он просит. Давать сразу, как только попросит.

2. Не стоит бояться компьютерной зависимости, когда ее еще нет.

Сами родители могут высказывать эмоционально запрещающие фразы. «Так ты уже долго сидел за планшетом, завтра не получишь». «Еще только возьми планшет». Идет негативная фиксация на этом предмете и вот тут – то большая вероятность получить зависимость.

Запрещать полностью нельзя, так только подкрепляется желание

Полезнее установить разумные временные рамки пользования гаджетом и придерживаться их.

Для детей 3 - 5 лет - 1 час в день.

С 6 лет - не более 2 часов в день.

**Быть примером для своих детей**с целью формирования у них правильной дистанции в отношении ТВ и гаджетов или объяснять им, что компьютер - ваш рабочий инструмент и вы вынуждены проводить много времени за ним.

**Предлагать ребёнку альтернативные занятия:** прогулки на воздухе, изобразительную деятельность, разнообразные игры, художественное чтение, творческие занятия.

Попробовать проводить всей семьёй выходные без гаджетов или один день без просмотра ТВ и потом ввести это в правило семьи. **Оговорить и другие возможные правила**: отсутствие телевизора в детской комнате, гаджеты оставлять на ночь выключенными и вне спальни, пользоваться гаджетами в присутствии родителей и т.д