

## Зависимость от гаджетов и как её избежать

Распознать зависимость можно по следующим признакам:

- Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью.
- Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план.
- Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Чтобы снизить негативное влияние гаджетов необходимо:

- Не допускать превышения допустимого времени нахождения за компьютером/планшетом.
- Придерживайтесь возрастных рекомендаций к играм и мультфильмам.
- Не используйте гаджеты чтобы «отделаться» от ребёнка без особой надобности. Если Вы, к примеру, собирается готовить обед или заниматься домашними делами — лучше включить ребёнка в этот процесс, чем включить ему мультик.



Адрес:  
г. Новосибирск,  
ул. Пожарского, 2а

Телефон:  
8(383) 338-35-70  
администратор

E-mail: [orc2a@yandex.ru](mailto:orc2a@yandex.ru)

**Государственное автономное  
учреждение  
Новосибирской области  
«Областной центр социальной  
помощи семье и детям  
«Морской залив»  
Реабилитационное отделение**



**Влияние современных  
гаджетов на детей**

*Ребёнок рождается и растёт в современном мире, и современная жизнь предъявляет к человеку достаточно высокие требования. Уже в начальной школе ребёнку понадобится знание компьютера, поэтому старательно не допускать знакомства ребёнка с разными электронными устройствами не очень предусмотрительно.*

*Бесконтрольное использование гаджетов ребёнком тоже не приводит к хорошему, поэтому гаджеты должны быть в жизни детей, но дозировано и под родительским контролем.*

### **Плюсы использования гаджетов**

- Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях. Дети тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках. Смартфон или планшет с мультиками, играми или интересными приложениями помогут скрасить ребёнку томительные

- Развитие познавательных процессов и получение новых знаний. Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать.
- Малышам в возрасте 2–3 лет можно установить на ноутбук или планшет развивающие игры, соответствующие возрасту. Главное контролировать время, проведенное ребенком с гаджетом. Детям до 3-х лет - 20 минут, ребенку более старшего возраста 20–30 минут занятий или игр.

### **Минусы использования гаджетов**

- «Однобокость» развивающего эффекта. Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление ещё только формируется, развивающий эффект от мультиков и передач стремится к нулю. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча.

- **Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие.** В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Второй аспект—дети меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма. В третьих - сутулость, искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.
- **Снижение творческой активности.** В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества.
- **Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство.** При злоупотреблении гаджетами возникает зависимость. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. (
- **Редко, но возможно наблюдаться и психическое расстройство.** Если ребенок часто играет в игры где много крови и ужасов.