**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ. «ГАДЖЕТЫ И ДЕТИ».**

 Сегодня сложно представить себе ребенка, не имеющего мобильного телефона или не знакомого с компьютерными играми. С одной стороны, мы рады: ведь наши дети обгоняют нас в освоении технических навыков. Но есть и другая проблема– кажется, дети вообще больше не могут обходиться без гаджетов.

Так, например, по данным Всероссийского исследования, проведенного Фондом развития Интернет, ежедневно пользуются сетевыми ресурсами 89% подростков и всего половина их родителей. Согласно этим же исследованиям, мы смотрим на экран смартфона почти 7 часов в день. Так что ограждать детей от гаджетов нет смысла — все равно столкнутся с ними во взрослой жизни. Намного важнее научить их выстраивать со смартфонами и компьютерами здоровые отношения.   
  
КАК ПОНЯТЬ, ЗАВИСИМ РЕБЕНОК ОТ ТЕЛЕФОНА ИЛИ НЕТ?  
 Часто мамы и папы тему про гаджеты в жизни детей воспринимают как упрек в свой адрес. Ведь гаджеты для них – это отличный способ отдохнуть в тишине или заняться своими делами. «Это просто удобно», считают некоторые родители.

Скажите, вам удобно, когда ребёнок занят в телефоне, компьютере, планшете?

Каковы же причины ухода детей в другой мир – мир компьютера?

Откуда же берется увлечение детей электронными игрушками?

К сожалению, причины надо искать в раннем детстве, когда родители, желая хотя бы ненадолго отвлечь капризничающего малыша, предлагают ему поиграть в свой телефон, включают мультфильм, скачивают простейшие игры «для самых маленьких». Привычка погружаться в яркие картинки, пассивно поглощать информацию возникает очень быстро, а вот избавиться от нее гораздо сложнее!

Специалисты выделяют два типа зависимости от смартфонов:  
**- номофобия** — паника из-за отсутствия доступа к телефону  
- **фаббинг** — привычка отвлекаться на телефон во время разговора.  
  
 Если ребенок сидит в телефоне, это еще не значит, что у него зависимость. В тревожных ситуациях, например из-за ссоры или нахождения в месте, где ему неуютно, он может уходить с головой в гаджет, потому что тот кажется спокойной и безопасной территорией.  
  
 А вот при зависимости или склонности к ней ребенок забывает о своих обязанностях, начинает плохо спать и есть, всюду опаздывает и не может ни на чем сосредоточиться. Еще один тревожный звоночек — это замкнутость. Если ваш сын или ваша дочь предпочитает телефон играм с друзьями, то это повод задуматься о его отношениях с гаджетами.

**Вред и польза гаджетов.**  
Несомненно гаджеты и длительное сидение за компьютером приносят огромный вред для физического и психического здоровья детей.

Ухудшается зрение, осанка, появляется ожирение. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонина, что сбивает цикл сна и бодрствования. Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью.

**Моральный вред.** Несмотря на существование программ для родительского контроля над поведением ребёнка за компьютером, полностью отфильтровать информацию невозможно. С экрана компьютера на детей обрушиваются сцены жестокости, насилия, агрессивного поведения. От этого дети просто перестают различать, что хорошо, а что плохо в этом мире;

**Сужение кругозора и низкая эрудированность.** Дети, зависимые от компьютера, имеют очень узкий круг интересов: игры, чаты, соцсети, форумы. Чтение книг и хобби выпадают из жизни ребёнка. Снижается грамотность и ухудшается умение формулировать и выражать свои мысли.

**Снижение потребности в общении и коммуникативных способностей.**Виртуальный мир вытесняет естественную потребность в общении с людьми, ребёнок становится более замкнутым, не может поддержать диалог, не умеет договариваться и с помощью слов решать самые рядовые вопросы повседневной жизни.

Хотя гаджеты способствуют интеллектуальному развитию, но негативно влияют на развитие мышления и восприятия. Яркие картинки вызывают у ребенка сильные эмоции, зрение и слух его перенасыщаются, а в тактильных и осязательных ощущениях испытывается дефицит. Воображение и фантазия ребенка также не развиваются, поскольку ему предоставляются уже готовые формы.

Современные мультфильмы и игры создаются таким образом, чтобы ребенок сразу и без усилий получал удовольствие и положительные эмоции. В реальном мире для этого нужно приложить усилия . Понять, какая игрушка нравится, придумать, как с ней поиграть, пригласить кого-то поиграть с тобой — достаточно сложно. А нажав на кнопку, можно получить удовольствие сразу же. У ребенка все слабее становятся стимулы для взаимодействия с реальным миром.

4) Польза.

Интернет открывает огромные возможности для того, кто хочет развиваться, а не развлекаться. Родители должны показать ребенку варианты полезного пользования в сети.

В связи с широким распространением информационных технологий, одной из острых проблем является проблемы защиты несовершеннолетних от негативного влияния на них информации. Одним из правовых механизмов защиты детей от негативной информации стал Федеральный закон от 29.12.2010 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», вступивший в силу с 1 сентября 2012 года.

-Как вы думаете со скольки лет можно пользоваться социальными сетями?

-Разрешенный возраст для регистрации в соцсетях.

Ребенок может зарегистрироваться в соцсети только после того, как ему исполнилось 14 лет.

К информации, запрещенной для распространения среди детей, отнесена информация, побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и здоровью, способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, табачные изделия, алкогольную продукцию, принять участие в азартных играх и так далее. В настоящее время к ней также отнесены любые сведения о несовершеннолетнем, позволяющие прямо или косвенно установить личность такого несовершеннолетнего.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПРОСТО ЗАПРЕЩАТЬ?  
 Как отучить ребенка от смартфона? Самый распространенный совет — показать хороший пример. Однако это сложно сделать, когда нас самих постоянно ждут сообщения в соцсетях и рабочих чатах. Еще один вариант — оградить его от использования гаджетов. Совсем. Но из-за этого у подростка в будущем может развиться другая зависимость — алкогольная или никотиновая.

**ОПЫТ РЕАЛЬНОСТИ**

В 2013 году психолог Катерина Мурашова провела необычный эксперимент: 68 детей от 12 до 16 лет согласились остаться на 8 часов в одиночестве, без телевизора, компьютера и других электронных приборов, не пользоваться никакими средствами связи и ни с кем не общаться. При этом заниматься любыми другими делами – чтением, творчеством и т. д. – разрешалось. В результате только трое детей смогли дойти до завершения эксперимента – остальные прервали его через 2–3 часа, признавшись, что без привычных гаджетов они чувствовали страх, беспокойство, панику, а у некоторых появились даже мысли о суициде.

**Чего не следует делать:**

Не запрещайте ребёнку приближаться к компьютеру под угрозой наказания. Подобные меры, как правило, дают обратный эффект. Вы же не хотите, чтобы он пропадал неизвестно где в поисках заветного выхода в интернет. Не превращайте общение с гаджетом в способ похвалить и наградить ребенка: получил пятерку – иди поиграй!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СКЛОНЕН К ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ?  
Ответ прост. Найдите ему занятие.

1)**Занятость**. Каждый день ребенка должен быть строго расписан. Нужно придумать для него полезные и интересные активности. Чем больше у него будет занятий, тем спокойнее он будет относиться к гаджетам. Рисование, чтение, музыка, настольные игры, ролики или хоккей — подойдет что угодно. У него должно быть время на прогулки, выполнение уроков и отдых. Вот в этот период отдыха он сможет пользоваться гаджетом.

2) **Личный пример**. Дети всегда копируют родителей. Если ребенок видит, что взрослые в свободное время сидят в сети, то ребенок поступает также. Сами откажитесь от гаджетов. Ведь вы являетесь первым примером для своих детей.

3) **Придумайте ритуалы**. Не стоит вырывать планшет из рук ребенка и отчитывать его за то, что он все время в нем сидит. Это заставит его нервничать еще больше. Окончание игры с гаджетом всегда должно ассоциироваться с чем-то приятным. Поиграли в игру — вместе потанцевали и побесились.  
4) **предложите своему ребёнку поиграть в игру «день тишины».** Обозначьте зоны «без смартфона». Обсудите с ребенком места, в которых телефоном пользоваться нельзя. Например, за столом, в кровати перед сном или в гостях у бабушки. Особенно важно ограничить использование смартфона в спальне.

5) **Не критикуйте интересы ребенка**. Узнайте, чем именно он занят. В какие игры он играет? Какие соцсети смотрит? Кто сейчас самый популярный тиктокер? Про что самый свежий челлендж? Если снимает танцевальные челленджи, покажите, как вы умеете танцевать макарену.  
  
6) Позвольте ребенку **чувствовать успех**. Получая лайки в соцсетях или достижения в играх, мы заодно получаем и дозу дофамина — гормона вознаграждения. Очень сложно не зациклиться на таком доступном способе, ведь обычно приходится потрудиться, чтобы ощутить чувство «Я молодец!». Например, пробежать марафон или получить пятерку в четверти. Но если мы в реальной жизни дадим ребенку прочувствовать успех, то дофамин от гаджетов станет для него менее привлекательным. Направляйте ребенка, пробуйте разные занятия, кружки, олимпиады и конкурсы. И обязательно хвалите его даже за самые небольшие победы.  
7) **Станьте другом** для своего ребёнка, не отмахивайтесь от его проблем. Пусть он рассказывает вам, а не виртуальным собеседникам о том, что происходит в его жизни. Настройтесь на долгую работу по переключению своего сына или дочери с компьютера на реальную жизнь. За один день это вряд ли удастся сделать. В первую очередь вам нужно будет перебороть собственные вредные привычки, свою лень и нежелание меняться.

- Полностью вычеркнуть интернет из жизни невозможно, но можно обезопасить своих детей. Как же это сделать?

Если вы не против общения ребенка с гаджетами, то хотя бы строго ограничивайте время. Ставьте будильник согласно возрастным рекомендациям. Так, «врагом» будете не вы, а звонящий будильник

✔ дети 5−7 лет – 30 минут телевизора или 10 минут гаджет (лучше без него);

✔ дети 7−9 лет – общее время 40 минут в день у всей техники;

✔ подростки 9−14 лет – общее время 60 минут в день у всей техники;

✔ подростки старше 14 лет – старайтесь договориться, но не более 90 минут в день.

Наша с вами задача – показать как прекрасна жизнь в живом её проявлении и сохранить физическое и психическое здоровье наших детей - будущего поколения, которое будет нам обеспечивать достойную старость. Мы ведь не хотим, чтобы пенсия  была виртуальной?