**Как воспитывать детей цифрового поколения?**

**Новое — всегда прогрессивное?**

Сегодняшние родители являются свидетелями того, как изменились обстоятельства родительства с внедрением цифровых технологий и как под их влиянием видоизменяется сам контекст родительства. Да, у нас появились новые замечательные устройства. С их помощью сегодня мы можем делать то, о чем раньше только мечтали, но проблема в том, как они влияют на воспитание и на развитие наших детей. Как меняется их детство под воздействием всего, что несут с собой эти новые устройства? Вот на какой вопрос нам нужно ответить, если мы хотим решить эту задачу.

Сегодня перед родителями стоит дилемма: как же растить детей в цифровом мире, в котором они являются коренными жителями, а мы в нем всего лишь иммигранты. Но именно мы должны вести детей за собой в эту новую эру.

Из психологии развития, теории привязанности и нейробиологии мы знаем: для того чтобы дети могли вырасти психологически устойчивыми, находчивыми, социально и эмоционально здоровыми людьми, их родители должны создать определенные условия. Как реализовать эту задачу сейчас?

Родители в цифровом мире должны понимать, что новые приспособления и технологии способны существенно нарушить развитие детей.

Это не значит, что мы не можем принять эти новые устройства, что они не должны присутствовать в жизни наших детей, но родители в цифровом мире должны повернуться лицом к этой проблеме и вести детей за собой в новых условиях.

**Правила для родителей**

1. Формировать гибкие навыки у ребенка: учить коммуницировать и взаимодействовать друг с другом всеми возможными способами, развивать эмпатию, совершенствовать эмоциональный интеллект. Для этого нужно говорить друг другу комплименты, учить различать настроение и эмоции другого и обсуждать эти ситуации.
2. Обеспечить ребенку социальное сопровождение, не оставлять его один на один с виртуальным пространством.
3. Выработать правила цифрового поведения.
4. Начать с себя (обучать ребенка самостоятельным занятиям, игре и т. п.). Гаджеты ребенку родитель предлагает сам, чтобы тот не мешал. Помните, что маленький ребенок — подражатель.
5. Ввести цифровую диету — ограничение времени пребывания в интернет-пространстве от 20 минут до 1 часа для дошкольника, от 1 до 2 часов для детей от 8 лет. Подумать, как по-другому организовать время детей.
6. Помнить, что простой запрет не возымеет действия.
7. Активно участвовать в жизни ребенка, интересоваться его и реальной, и виртуальной жизнью. Развивать так называемый твой-мой интерес с детьми старшего дошкольного возраста и младшими подростками.
8. Привлекать ребенка к своей виртуальной жизни. Ведь приложения существуют для людей разных возрастов и интересов. Можно найти приложения для всей семьи, которые послужат объединяющим фактором в развитии детско-родительских отношений.

**Влияние современных  гаджетов на жизнь ребенка дошкольника**

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов: сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – без них мы не представляем себе нашу современную жизнь.

Наши дети с такой легкостью осваивают любые цифровые технологии, что взрослые только диву даются: еще и говорить не научился, а уже умеет включать и выключать планшет, требует играть телефоном или знает, как переключить каналы на любимый мультик.

Отношение родителей к появлению гаджетов в жизни ребенка неоднозначное : одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить своё чадо от современных веяний. С одной стороны, родители  радуются: «Ах, какой смышленый! Лучше меня разбирается!», с другой – беспокоятся: «Это же вред здоровью, компьютерная зависимость?»

По данным исследований в России собственный смартфон или планшет есть у 42% детей 3-6 лет. Цифровая активность ребят 5-10 лет - от одного до трех часов в сутки, а вместе с просмотром телевизора - 3-5 часов в день. Доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ Александр Веракса отмечает, что дошкольники, использующие  гаджеты не более часа, успешнее в своем речевом, эмоциональном развитии, чем сверстники, которые проводят времени существенно больше.    С одной стороны, без компьютерных технологий современную жизнь представить невозможно. С другой, по требованиям СанПиН дошкольникам разрешается проводить за компьютером (планшетом, сотовым телефоном) не более 10-30 минут в день в зависимости от возраста, а малышам до 3 лет - вообще настоятельно не рекомендуется.

Многие специалисты также считают, что лучше детей знакомить с различными девайсами после трех лет, ребёнку 3-4 лет хватит не более часа в день,  5-6 лет – не более двух часов в день.

Чтобы полноценно развиваться, ребёнку нужно постоянно контактировать с окружающим миром. Такой контакт, включает в себя общение со сверстниками и родителями, развивающие игры, исследование дома и природы, поиск новых звуков. Благодаря этим действиям ребёнок получает эмоциональные впечатления, потому что каждое движение он пропускает через себя. Он обдумывает каждую полученную информацию и сохраняет её в своем сознании.

В этом процессе на помощь ему должны прийти не виртуальные стимулы, а реальные объекты. Игрушки, которые можно потрогать, растения, которые можно понюхать, рассказы родителей, которые можно услышать.

Использование гаджетов ребенком должно быть  дозировано и под родительским контролем.

***Каковы же последствия для здоровья?***

Ученые связывают избыточное время перед экраном с рисками для психического и физического здоровья.

**В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения.** Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или на экран телефона либо планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.

- Дети за компьютером, планшетом, ноутбуком сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.

-При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Это может вызвать ожирение.

Для нормального физического и психологического развития ребенку обязательно нужно вести активный образ жизни,- бегать и прыгать, собирать пазлы, строить всевозможные домики, машины, самолеты из конструктора, клеить, рисовать, придумывать самому что-то, играть обычными игрушками.

- Головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

-Уход от реальности. В современном мире людей окутывает такое множество страхов, внутренних комплексов и тревог- музыка, игры, постоянный просмотр социальных сетей помогает заглушить свой внутренний голос и создать самому себе иллюзию того, что в их жизни все в порядке;

Я не буду сегодня останавливаться на возникновении зависимости от использования гаждетов, которая наблюдается у большинства пользователей. Специалисты выделяют следующие причины: дефицит общения в семье, отсутствие родительского контроля, замкнутость, неуверенность в своих силах и т.п.

**Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно дать следующие рекомендации:**

1. Введите строгий режим. «Общение» с компьютером для дошкольника должно составлять 20–30 мин в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, объясняйте терпеливо, детей помладше постарайтесь отвлечь другими занятиями.

2. Поощряйте и хвалите детей. (за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми).  Ведь именно поощрение является одним из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей.

3. Станьте примером для ребенка. Старайтесь сами не нарушать правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы тоже зависимыми?  Ваше освобождение – лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка.

4. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства.

**Положительное влияние гаджетов на развитие дошкольников**

Многие современные дошкольные образовательные организации оснащены планшетами и компьютерами, несмотря на разнообразие игрушек, в первую очередь замечают именно компьютер, просят включить его, нажимают на клавиши. Игра на компьютере служит хорошим стимулом для развития у ребенка познавательных процессов и других полезных навыков. Существует огромное количество развивающих и обучающих компьютерных программ для дошкольников. Это не «ходилки» и «стрелялки», а игры, которые помогают специалистам (учителям-логопедам,  учителям- дефектологам и педагогам-психологам) развивать способности ребенка и проводить коррекцию нарушенных функций. Кроме таких игр существуют образовательные программы по обучению детей дошкольного возраста иностранным языкам, по развитию творческих способностей детей. Например, очень популярны программы обучения компьютерной графике, в которых ребенок становится мультипликатором и создает собственный мультфильм.

Длительность занятия за компьютером определяется санитарными нормами: 25 мин – для детей 5–6 лет, 30 мин – для детей 6–7 лет. Как показывают результаты диагностики, только такие, регламентированные определенными правилами, занятия приносят пользу.

Конечно , в наше время невозможно обойтись без телефона, это удобно родителям, которые всегда знают ,где находится ребенок. Но дошколятам телефоны не приносят никакой пользы т.к. они всегда под присмотром. Поэтому молодым мамам , разрешающим детям играть планшетом или смартфоном стоит подумать о последствиях ежедневных игр с гаджетами  для ребенка в будущем.

Нужно переключить внимание ребенка, чтобы тот менее интересовался родительскими гаджетами? Ведущая деятельность детей дошкольного возраста — игровая, в жизни дошкольника  должна быть и физическая, и интеллектуальная активность, то есть в целом деятельность должна быть разнонаправленной, подчеркивает специалист.