**Консультация для родителей**

**“Компьютерная зависимость наших детей”**

Уважаемые родители! Сегодня в нашей жизни мы не можем обойтись без гаджетов. Но к большому сожалению, компьютер заменил многим детям и чтение книг, и занятия спортом, и прогулки на свежем воздухе, и даже общение со сверстниками.

Около 70% современных школьников, отвечая на вопрос о своих интересах и увлечениях, упоминают компьютер наравне с полезными хобби. Конечно, сейчас совсем без компьютера прожить невозможно. Но все хорошо в меру! Компьютерные посиделки не должны влиять на психику и здоровье ребенка.

Статисты изучили мнение людей о компьютерной зависимости и выяснили её признаки.

*Признаки компьютерной зависимости могут быть двух типов:*

• *Психические:*

- потеря контроля над временем, проведенным за компьютером;

- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду,

- оправдание собственного поведения и пристрастия,

- раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

• *Физические:*

- нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата, питания, геморрой, хронические запоры.

Сформулируем *5 правил*, которые помогут определитьвременные рамки нахождения ребенка за компьютером и другими гаджетами.

*Рекомендации ассоциации педиатров:*

· Ребенок 0-2 лет не должен пользоваться гаджетами!!!

· Ребенок 3-5 лет при необходимости может проводить время с гаджетом без нанесения вреда своему здоровью не более 1 часа в сутки.

· Дети 6-18 лет при необходимости могут проводить время с гаджетом без нанесения вреда своему здоровью не более 2 часов в сутки.

​

Как все происходит в реальности?

По данным статистических опросов дети чаще всего превышают допустимое время пользования гаджетами в 4-5 раз!!!

Это расценивается современными педиатрами и неврологами как *угроза здоровью ребенка*.

Теперь перечислим 5*причин*, почему следует ограничить доступ детей к гаджетам:

*1. Задержка развития*

Использование гаджетов ограничивает движение и познание мира, что приводит к такому страшному для любой мамы вердикту — задержка развития.

Движение развивает внимание и способность к обучению, не забывайте об этом, уважаемые родители!

*2. Эпидемия ожирения*

У 80% детей, которые злоупотребляют гаджетами, диагностировано ожирение. Так, каждый 4 ребенок в Канаде и каждый 3 в США страдают от лишнего веса. А значит имеют высокий риск приобрести диабет, ранний инсульт, сердечный приступ и много других заболеваний. Профессор Эндрю Прентис считает, что дети 21 века — это первое поколение, которое может не пережить своих родителей.

*3. Дефицит сна*

79% родителей не контролируют использование гаджетов и нарушают правила здорового сна своего малыша. У 75 % детей наблюдается дефицит сна, который приводит к ряду неврологических и психиатрических заболеваний.

*4. Интенсивный рост мозга*

До 2 лет мозг ребенка растет очень интенсивно, но с 2 до 18 лет его мозг продолжает расти и развиваться, пусть и не так быстро. Согласно исследованиям, стимулирование с помощью технологий негативно влияет на зоны мозга, отвечающие за внимание и возможность обучения. При не надлежащем контроле гаджеты могут провоцировать синдром дефицита внимания, проблемы с восприятием нового материала, когнитивные задержки, повышенную импульсивность и истерики.

*5. Отсутствие привязанности и контакта с родителями*

Каждый 10 ребенок безвозвратно теряет контакт с родителями из-за излишнего увлечения гаджетами.

Что делать, спросите вы?! Самое главное, что мы должны сделать, чтобы ребенок не “заразился” компьютерной зависимостью – это строго регламентировать время его пребывания за компьютером. Например, можно установить пароль, чтобы включали компьютер только взрослые.

Очень большое значение имеют отношения в семье. Больше общайтесь со своим ребенком, старайтесь быть в курсе его жизни, интересуйтесь не только оценками, но и тем, что его беспокоит, интересует, тем, как развиваются его отношения с другими людьми. Он не должен чувствовать себя одиноким.

Если ребенок слишком застенчив, у него мало друзей в реальном мире, он вполне может стать общительным «рубахой-парнем» в мире виртуальном. И это тоже вполне может стать причиной развития Интернет-зависимости. Задача взрослых – научить ребенка общаться, налаживать контакты со сверстниками.

Ребенок, у которого не все получается в реальной жизни, в школе учится неважно, и лидером стать не получается, и особых способностей нет, тоже может легко впасть в зависимость от компьютера. Поэтому необходимо повышать его самооценку, давая ему такие задания, которые позволили бы думать ребенку, что он не хуже других, находите, за что можно его похвалить.

*И помните!*

*Гаджеты не должны заменять ребенку родителей!*

*Все хорошо в меру!*