**Дети и гаджетозависимость**

Тема гаджетов на сегодня актуальна, она волнует родителей, педагогов и многих других специалистов. Современный мир устроен таким образом, что сложно установить, сколько составляет норма в использовании гаджета и когда наступает гаджетозависимость. К примеру, типичный взрослый человек помимо постоянной связи с родными, является пользователем социальных сетей для обмена информацией, просмотра новостей, познавательных и обучающих детоксов и т.д. Таким образом, оставаться в режиме onlin и иметь доступ к сети интернет скорее не роскошь, а необходимость.

То же самое происходит и с детьми: они общаются с родными, поддерживают связь со сверстниками, пользуются обучающей, познавательной и развлекательной информацией. Другое дело – качество поступающей информации. Многие скажут, что в интернете сплошь пошлость, обман и агрессия. Но ведь на улице, на заборе тоже много что написано и заборы мы не сносим из-за этого, а учимся плохое обходить стороной и не жить им. На просторах интернета так же необходимо уметь самим и научить детей пользоваться качественной информацией и не пропускать через себя негатив. Информационный поток, с которым мы столкнулись, на самом деле велик на столько, что не каждый взрослый способен его переработать – таким образом, возникает эмоциональная перегрузка.

Если вернуться назад на пару - тройку десятилетий, то можно вспомнить, что обычные родители видели своих детей рано утром и поздно вечером, возвращаясь с работы. Чем занимался и чем жил ребенок в течение дня, как решал свои вопросы – никто не знал, все проходило самостоятельно. Сейчас происходит тотальный контроль родителей над детьми: пришел – отпишись, ушел – отзвонись, возник вопрос – спроси у родителей. Кроме того, на одного среднестатистического ребенка приходится некоторое количество родственников, чьи ожидания этот ребенок «должен» оправдать: мама хочет, чтобы он стал доктором, папа – юристом, бабушка – кондитером, дедушка – военным и т.д. Ребенок еще только родился, а за него уже решают, кем он «хочет» стать. Такой ребенок постоянно растет в тревоге и, возможно, с чувством вины, если чьи-то ожидания не оправдывает. Часто дети вообще не понимают, каким образом им стать хорошими: получил «4» - почему не «5»? Получил «5» - можешь, когда хочешь! Выучил уроки – иди еще почитай! Помыл посуду и освободился – тогда еще пропылесось и уберись на балконе (во дворе) и т.д. Ребенок как бы движется к горизонту успеха, но тот постоянно отдаляется от него. Порождается тревога, неуверенность в достижении результата. Где и в чем растворять ему эту тревогу? Естественно, он желает сбежать от реальности. Кто - то выбирает досуговую деятельность: играет, побеждает, лидирует и таким образом реализовывает себя. Другие смотрят «видосы» или примеряют на себя роль блогера.

Когда ребенок увлекается компьютерными играми, родители испытывают беспокойство. Станет вредной привычкой... Зрение ухудшится… Начнет отставать в учебе…

**Как найти баланс в этой ситуации?**

**1. Успокойтесь! В состоянии тревоги вами легко манипулировать.** Важно сохранять критичность. Начитавшись страшилок о зависимости от компьютерных игр, родители волнуются. Ведь «цифровой аутизм» звучит пугающе...

**Решение:**изучайте достоверную информацию в авторитетных источниках, где собраны факты, а не эмоции. Читать книгу – это полезное занятие, но если ребенок будет читать 24 часа в сутки, нас это тоже обеспокоит. Так же нет смысла забирать телефон у подростка, который уже вырос в этом сложном мире, ему нужна помощь, чтобы восстановить коммуникативные навыки, а не агрессивное нарушение собственных границ и порождение новой тревоги. Во всем нужно находить баланс.

**2. Не создавайте ситуацию, когда единственная отдушина — гаджет.** Зависимость возникает в результате дефицита других способов справиться со стрессом, в том числе дефицита близких, доверительных отношений или автономии в отношениях.

**Решение:**проводите время вместе с ребенком. И это должно быть полноценное общение, а не суррогатное: играйте в активные развивающие игры, узнавайте новое, готовьте еду, делайте уборку... Дайте возможность ребенку прожить трудности в реальном мире: промочить ноги, испачкаться, продрать штаны на горке, набить шишку и т.д. Ребенку должно быть не просто интересно жить, он должен научиться устанавливать причинно-следственные связи.

**3. Учите технике безопасности и ставьте разумные рамки.** Гаджеты опасны? Да. Как любая вещь на свете. Из «Войны и мира» можно устроить костер в квартире. Полезной ягодой - объесться до рвоты.

**Решение:**учите детей пользоваться гаджетами то количество времени, которое безопасно для их здоровья и психики. В норме 5-ти летний малыш внятно усвоит, что для его же блага играть в игру можно определенное количество времени, и он послушается. Важно самим соблюдать эти правила. Часто мы занимаем ребенка, давая ему телефон еще в раннем возрасте. В это время его познавательная деятельность активна на столько, что он может увлечься самым простым предметом, не говоря о современном устройстве с яркими мелькающими картинками и звуками.

Дети могут отлынивать от учебы и обязанностей и без увлечения компьютерными играми. А ребенок, который часто погружается в гаджеты, способен играючи решать задачи или писать сочинения. Это говорит лишь о том, что не надо все сваливать на кусочки пластика с микросхемами. А баланс в этом вопросе вам помогут найти здравый смысл и чувство меры.