

## 12 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ, КАК ИНТЕГРИРОВАТЬ ГАДЖЕТЫ В ДОСУГ РЕБЕНКА

Мобильные игры и развивающие приложения полезны для детей, особенно если они носят развивающий, интерактивный характер. Главное — соблюдать определенные правила.

### 1. Знакомьте малыша с гаджетами.

Спокойно рассказывайте малышу 1,5–2 лет о мобильном телефоне и планшете также, как рассказываете о других предметах (кастрюлях, сковородках, одежде, книгах и пр.), давайте пояснения об их назначении. Не формируйте у ребенка образ «запретного плода».

### 2. Давайте детям гаджеты, начиная с 3–5 лет.

До 3 лет не рекомендуется давать детям гаджеты, так как от 1 до 3 лет ведущей в развитии ребенка является предметная деятельность, и родителю необходимо создать для ребенка богатую и разнообразную сенсорную среду, с которой малыш активно действует: трогает, нюхает, облизывает.

Именно она является важнейшей предпосылкой становления внутреннего плана действия и умственного развития. Овладение речью у малыша происходит также из потребностей в общении со взрослым и потребности в предмете, который нужно назвать.

Дети будут жить, работать, отдыхать, используя гаджеты. Но для того, чтобы использовать их разумно, надо пройти предварительный путь развития. С трех лет у ребенка начинается новый этап развития — социализация.

С этого момента мы можем начинать учить детей взаимодействовать с гаджетами. Если родители полностью лишают ребенка доступа к планшету, мобильному телефону, то рано или поздно он столкнется с ними в полном объеме, и, если был «не привит», ему будет тяжело освоиться.

Для дошкольников и младших школьников планшет, телефон, компьютер оказываются хорошим полем для совместных игр, с заданными извне и соблюдаемыми всеми участниками правилами.

Знание игр, гаджетов позволяет ребенку выйти и поддерживать контакт с другими детьми, пока они не могут построить этих отношений без их использования.

### 3. Выбирайте лучшее — участвуйте в выборе подходящих возрасту ребенка и полезных игр.

Правильное содержание мобильной игры, равно как мультфильма или книги будет оказывать положительное влияние на ребенка, способствовать его обучению и развитию. Поэтому важно не только следить за временем, которое ребенок проводит у экрана, но и тщательно отбирать соответствующие приложения.

Участвуйте в выборе мобильных игр, изучайте описание разработчиков, смотрите скриншоты и обсуждайте все это вместе с ребенком. Понаблюдайте, как играет ребенок, поинтересуйтесь, сложно или легко ему. Обратите внимание на графику, темп и звук игры. По возможности, прежде, чем дать игру ребенку, пройдите ее сами.

#### **4. Играйте в мобильные игры вместе с детьми.**

Совместные игры отличаются от привычного совместного досуга, такого как прогулки, чтение или настольные игры, но являются значимыми и ценными. В мобильной игре вы можете узнать много нового о своем ребенке, его представлениях, поведенческих особенностях. Вы можете помочь ребенку освоить новые навыки, получить знания, научить справляться с незнакомыми ситуациями, добиваться побед и достойно принимать поражения.

У ребенка до 7 лет не сформирована произвольность — способность владеть и управлять своими функциями. Без родителей ребенок, не имея чувства времени, не сможет вовремя «выйти» из увлекательной игры.

По мере того как ребенок осознает, что и как он делает, его функции становятся произвольными. Произвольность в поведении ребенка проявляется в выполнении требований, конкретных правил. Помогайте ребенку.

#### **5. Встаньте на путь разумного ограничения.**

В отношении мобильных игр должны существовать ясные ребенку правила, режимные моменты, равно, как и в отношении сна, приема пищи, прогулок и др., устанавливаемые родителями. Дети к 10 годам могут проводить у экрана, включая, ТВ, планшет, мобильный телефон до 1,5–2 часов досугового времени в день. С учетом физиологических особенностей, рекомендуемое для детей время мобильной игры:

3–4 года — не более 10–15 минут 1–3 раза в неделю;

5–6 лет — до 15 минут непрерывно 1 раз в день;

7–8 лет — до 30 минут 1 раз в день;

9–10 лет — до 30–40 минут 1–3 раза в день.

Родителям, учитывая индивидуальные особенности своего ребенка, возраст, состояние здоровья, режим дня и недели, могут выбрать наиболее подходящее время для игры и рассказать об этом ребенку, договориться с ним о правилах игры. Возможен, например, режим, когда ребенок играет дома, или наоборот в дороге. Важно, чтобы это была система.

#### **6. Сочетайте современные и классические развивающие технологии.**

Мобильные игры — это вид развивающих игр, которые нужны для детей, и они должны встать вместе в один ряд, не должны выбиваться, не быть «запретным плодом», инструментом наказания или поощрения, они должны быть тем предметом, который нам помогает развить, познать, узнать новое в этом мире.

Используйте мобильные развивающие игры по возрасту наравне с другими развивающими пособиями, занятиями для детей. Помните, что мобильная игра, обучающее приложение с его любимыми мультгероями привлекут внимание и помогут ребенку с удовольствием освоить новое или закрепить уже пройденный материал.

Используйте мобильные развивающие игры по возрасту наравне с другими развивающими пособиями, занятиями для детей. Помните, что мобильная игра, обучающее приложение с его любимыми мультгероями привлекут внимание и помогут ребенку с удовольствием освоить новое или закрепить уже пройденный материал.

## **7. Демонстрируйте ребенку правильную модель поведения.**

Вы служите примером для своего ребенка, в том числе в вопросе использования цифровых медиа. Ребенок копирует вашу модель использования мобильных устройств. Ограничьте собственное время, которое вы проводите перед электронными устройствами, оставайтесь этичными в онлайн-общении. Постарайтесь, проявляя заботу, чуть больше времени уделять реальному общению с детьми.

## **8. Создавайте gadget-free зоны.**

Договоритесь не использовать гаджеты за едой и перед сном. Выберите и установите в вашей семье определенные дни и часы без гаджетов. Помните, что двойная мораль здесь недопустима. Исключите фоновый просмотр телевизора, телефона, когда вы общаетесь с ребенком.

## **9. Помогите ребенку, и он сможет легко завершать игру без истерики.**

— Введите ограничение на время игры.

— Установите ритуал «выхода» из мобильной игры. Заведите будильник. Несколько раз напоминайте, предупреждайте ребенка заранее. Нужно дать ему подготовиться.

— Сделайте такое альтернативное предложение, от которого ребенок не сможет отказаться. Для ребенка привлекательна мобильная игра, но должна быть понятная альтернатива, и она тоже должна быть для него привлекательна.

— Присоединитесь к игре, отследите подходящий момент, когда что-то достигнуто, завершено, чтобы не оборвать ее на самом интересном месте. Позвольте ребенку сохранить достигнутые результаты.

## **10. Обратите внимание, не вытесняют ли гаджеты другие формы досуга ребенка.**

Достаточно ли времени у ребенка для общения, разговоров, игр, прогулок, творчества и прочего? Если вам кажется, что у ребенка формируется игровая зависимость, обратитесь к специалисту.

Если вы заметили, что у вашего ребенка нет других желаний и интересов кроме мобильных игр, что он играет в одну и ту же игру, у него снижен аппетит, появились проблемы со сном, усталость, напряжение, то не ругайте его и не запрещайте играть. Обратитесь к специалистам: психологу, неврологу, психотерапевту, они помогут диагностировать состояние и подскажут схему дальнейшей работы.

Помните, что гаджеты не являются источником возникновения зависимости. Зависимость возникает тогда, когда ребенок пытается «уйти» от реальных проблем, когда мобильная игра — это единственный «свет в окошке». Зависимость не формируется, если у ребенка есть интересы вне мобильных игр, если у него есть доверительные отношения и общение с родителями, сверстниками вне гаджетов.

## **11. Опыт — сын ошибок.**

Время от времени дети совершают ошибки при использовании гаджетов и Интернета. Это не страшно и исправимо, если родители рядом.

## **12. Заботьтесь об осанке и зрении.**

Подберите мебель (стол и стул) в соответствии с ростом ребенка. Необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком. За монитором ребенок должен сидеть не сутулясь, не наклоняясь, уши должны находиться в одной плоскости с плечами. Во всех остальных случаях позвоночник испытывает дополнительную нагрузку.

Держать смартфон лучше непосредственно перед глазами, как будто пользователь что-то фотографирует им — это снизит нагрузку на шею.

Источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране. Ни в коем случае не позволяйте ребенку играть в темноте.

Для профилактики нарушения зрения старайтесь регулярно выполнять гимнастику для глаз (2–3 раза в день по 3–5 минут).