**Дети и гаджеты: как не потерять ребенка?**

Время не стоит на месте, оно стремительно летит вперед с такой скоростью, что мы иногда не успеваем обратить внимание на что-то главное, настоящее, важное...
Век современности, век передовых технологий диктует нам повышенный скоростной режим, где мы должны всё успеть, постараться всё предусмотреть. Благодаря интернету нам доступна любая информация, мы имеем возможность мгновенно получать ответы на интересующие нас вопросы. Дети сегодня крайне самостоятельны при выборе интернет-ресурсов (мультфильмов, блогов, социальных сетей и т.д.). И всё это благодаря гаджетам!

На мой взгляд, тема «Дети и гаджеты» сегодня очень актуальна.

Несколько слов о том, что мы всё-таки подразумеваем под гаджетами.
Под гаджетами мы подразумеваем не только планшеты, телефоны, компьютеры, но и огромное количество других электронных средств, которые переносят ребенка в нереальный мир, т.е. переключают его в пространство интернета (в онлайн режим).
Нельзя не сказать, что в компьютерах, телефонах и планшетах много пользы, т.к. на сегодняшний день - это язык успеха современного мира.
Но всё же… нужно быть очень внимательными, чтобы не потерять ребенка.
Когда наши дети буквально «проваливаются» в гаджеты, то они уже попадают в зависимость от них.
Рассмотрим, для начала как на уровне тела проявляются у детей чрезмерные контакты с гаджетами?
Есть 5 признаков, которые послужат «звоночком» родителям, что пришло время что-то делать.
• Первый признак: боли в спине и шее. Когда ребенок находится долгое время в состоянии сжатия, то формируется сутулая осанка, искривляется позвоночник, и конечно, наклоняется голова. И это именно то, к чему нас принуждают гаджеты.
Если человек долгое время ходит с опущенной головой, то его эмоциональный фон снижается, потому что «тело всегда следует за мыслями». Итак, если вы замечаете, что ваш ребенок становится раздражительным, нервным, часто отвлекается, то мы говорим о том, что у ребенка чрезмерный контакт с гаджетами.
• Второй признак: нарушение слуха и зрения.
Почему слуха, потому что постоянно в наушниках. Обратите внимание на то, на каком уровне громкости дети слушают эти звуки. Если ребенок стал громко разговаривать, то это может войти в привычку жить в мире на повышенных тонах.
• Третий признак, который требует особого нашего внимания – это нарушение сна и головные боли.
Если ребенок плохо спит, значит, у него будет снижаться уровень учебной мотивации, что в свою очередь приведет к школьной неуспеваемости.
• Четвертый признак, о котором родители практически не знают. Он называется «цифровая морская болезнь» или «киберболезнь». Как она проявляется? Обратите внимание, если ребенка ни с того ни с сего начало укачивать и подташнивать в любом виде транспорта, то это один из признаков проявления «цифровой морской киберболезни».

• И самое страшное, чем возвращается к нам зависимость от гаджетов – это бесплодие.
Мы не можем увидеть этого сейчас. Но когда мы сидим, наш таз окаменевает и кровь не так активно поступает, как если бы мы двигались. Что происходит в этот момент в теле ребенка: тело привыкает, что в тазобедренной части кровообращение маленькое, органы начинают замедлять своё развитие и потом, когда приходит время половой зрелости, начинаются сложности: это могут быть изменения цикла менструации, это могут быть разного рода боли внизу паха у мальчиков.
Зависимость формируется тогда, когда наши дети сидят дольше положенного времени у гаджетов.
Логично, если прозвучит вопрос: «Какое время рекомендовано для гаджетов?»

Начиная с возраста 5лет и старше, мы можем позволять детям от 40 минут до 1 часа – игры в планшете, телефоне и 40 мин - просмотр мультфильмов. Если родители смогут сократить время до 1 часа, то это будет превосходно!

Но, для того, чтобы соблюдать такой режим, необходимо вводить в семье правило.
Вы знаете, что сила слова родителя определяется силой и способностью родителя держать своё обещание. И если ребенок клянчит и «конючит», и мама говорит: «Ну, ладно, разрешаю!», в этот момент вся сила родительского слова разбивается вдребезги. И вы вынуждены будете потом сталкиваться с детскими истериками, потому что у ребенка уже есть опыт, он один раз попробовал на вкус мамины сомнение и усталость, он победил, и теперь будет «продавливать» эту точку, оттачивая у мамы твердость слова.
Поэтому зависимость от гаджетов – это не только проблема ребенка, это еще способность родителя стоять на своем до конца. И очень часто мы «падаем» как родители в моменты усталости. Допустить педагогическую ошибку в воспитании очень просто, когда ты устал. Поэтому родители должны нормально спать и отдыхать.
Что же делать, если ребенок уже «провалился» в зависимость?
Существует такое понятие как «виртуальная гигиена». Это когда определенное время никто в семье не пользуется гаджетом, даже если работа связана с интернетом.
Почему это важно? Потому что честные родители не могут требовать от ребенка отказаться от гаджета, сами находясь в паутине зависимости. Из опыта я могу сказать, что родителям невероятно сложно сдать себя в армию дисциплины. Поэтому, понятие «виртуальная гигиена» должно касаться всей семейной системы. И именно здесь возникает большая проблема: когда ребенок не в гаджете, то он в родителях. И родители проигрывает сегодня гаджету. Ребенок сидит в гаджете не потому, что ему там увлекательно и интересно, а потому что мама или папа не настолько лучезарны, чтобы увлечь его другой жизнью.
Гаджеты – это технология нового века, это обозначает, что любовь в родительском сердце должна быть приподнята на новый уровень.
У каждого из нас есть врожденная потребность, – потребность познать Мир и стать лучше. И тут нам надо понять, что ребенок – это наша ежедневная духовная практика. Дети, которые «проваливаются» в гаджеты имеют все одну интересную особенность – их уровень ответственности за себя и свою жизнь очень низкий.
От чего зависит детская безответственность?
Есть очень четкая связь. Чем больше мама или папа себя за что-то обвиняют, тем безответственнее ребенок.
Итак, родители, которые не умеют отдыхать, не высыпаются, постоянно обвиняют себя в чем-то, - становятся унылыми взрослыми, которые принимают унылые решения. Копируя это, ребенок становится унылым и зависимым от гаджетов ребенком. Зависимость от гаджетов – это знаете ли вызов для нас для всех.
И гаджеты могут стать друзьями, но мама и папа должны быть привлекательнее гаджетов.
И я не о внешности говорю, я говорю о том, чем наполнено наше сердце.
Желаю вам абсолютной победы над гаджетами.