**«Дети и гаджеты в период пандемии коронавирусной инфекции covid-19»**

Пандемия замедлила темпы психического развития дошкольников. К такому выводу пришли в Российской академии образования. Раньше среднестатистический дошкольник проводил за гаджетами порядка 24 часов в неделю. В пандемию этот показатель вырос значительно.

И дело не только во времени, но и в том контенте, который использует ребенок. Часто родители дают гаджеты детям, *чтобы ни не мешали*. В этом тоже есть проблема. Есть родители (их почти половина – это очень много, которые используют планшет или смартфон *как соску*. Больше того, ребенок сидит перед компьютером и садится есть перед компьютером. Это очень большая беда, на нее мало обращают внимание, но ребенок, который ест перед компьютером, у него формируются очень вредные пищевые привычки. Это становится проблемой в будущем.

Дети, у которых отмечается повышенное время использования гаджетов, страдают излишним весом. С одной стороны, они тянут в рот все, что попало, с другой стороны – это время статической нагрузки, они не двигаются в этот момент, снижается двигательная активность, что очень вредно для ребенка.

Многие родители и в обычное время не отрываются от гаджетов, а во время пандемии все оказались запертыми, и ребенок видит, что делают папа и мама, и начинает так вести себя тоже. Сколько бы правильных слов родители ни говорили о том, почему это, например, полезно или вредно, если они сами показывают дурной пример, то этот пример заразителен. Никакие слова уже не помогут. Когда начались проблемы с компьютерной зависимостью, нужен квалифицированный психолог, а иногда психиатр.

Главная рекомендация, которую дают родителям и педиатры, и психологи, и неврологи – во-первых, не давать компьютер ребенку очень рано.

До трех лет не рекомендуется вообще, а после трех нужно соблюдать комплекс простых правил:

1) создать условия для гигиенически правильного использования гаджета: ребенок должен сидеть перед экраном, не валяться, экран должен быть на определенном расстоянии – не меньше 30 см, не использовать телефон, потому что педиатры бьют тревогу – излучение смартфона небезразлично для развития ребенка и его мозга.

2) очень многие рекомендуют не ставить компьютер в комнате у ребенка. Он должен стоять в комнате, где есть взрослые, которые, пусть краем глаза, но видят, чем занимается ребенок.

3) для дошкольников самое эффективное, если родители вместе с ребенком у компьютера. Понятно, что вы поставили мультик, и ребенок может самостоятельно смотреть, понятно, что вы поставили развивающую игру, а весь смысл ставить именно игры, у которые есть какое-то творческое развитие, у которых есть какой-то поиск, обязательно нужно контролировать время. Одна сессия – примерно 15 минут.

При таком рациональном использовании компьютер и гаджет может стать стимулятором развития. В противном случае, он может нанести большой вред.

Но на что же стоит переключить внимание ребенка, чтобы тот менее интересовался родительскими гаджетами? *Ведущая деятельность детей дошкольного возраста — игровая.*В их жизни должна быть и *физическая*, и *интеллектуальная активность*, то есть в целом деятельность должна быть разнонаправленной. Если ребенок не привык к тому, что его всё время занимают и развлекают, то он в принципе в состоянии самостоятельно придумать, чем заняться. При этом особенно важна именно спонтанная игра — это такое *творческое проявление*, когда ребенок может из двух камушков и двух палочек придумать целый мир. Но также полезны и различные настольные игры, и активные на свежем воздухе.

В целом очень важно делать досуг разнообразным: когда у него много интересных заданий в реальной жизни, то телефоны и гаджеты так сильно его не увлекают. Поэтому нужно планировать день ребенка так, чтобы у него была насыщенная жизнь, интересные встречи, общение, взаимодействие со взрослыми людьми и родственниками. Также обязательны и ежедневные прогулки.