**Советы родителям**

**Время, проведенное с гаджетами, меняет мозг дошкольников. Как этого избежать?**

У детей, которые проводят свой досуг с планшетами или смартфонами, нарушается развитие мозга. Это приводит к ухудшению воображения и языковых навыков. Чем больше времени ребёнок проводит с гаджетами, тем больше происходит изменений в его сознании. И, к сожалению, эти изменения не являются благоприятными.

Как гаджеты меняют мозг ребёнка?

Недавно было обнаружено, что у детей, которые не расстаются с планшетами, смартфонами, компьютерами, мозг развивается по-другому. Речь идет о связях между клетками и частями белого вещества мозга в областях, ответственных за языковые способности и навыки. Эти области имеют меньшую целостность (в них меньше соединений), чем у деток, которые не проводят с девайсами много времени. Это приводит к снижению воображения и снижению результатов в тестах по языку и литературным навыкам. «Экранные» дети с трудом называют объекты быстро, а их речь менее выразительна, более бедна.

Пока не известно, куда эти изменения приведут в дальнейшем. Однако очевидно, что количество времени, которое ребёнок проводит с телефоном или планшетом в руке, плохо влияет на его развитие. К тому же, у детей очень часто начинает развиваться зависимость от гаджетов, если у них есть неограниченный доступ к ним. Лучшее решение этой проблемы – просто не дать ей развиться в самом начале или же вовсе предотвратить, ведь задача родителей – оберегать своих детей от опасностей современного мира.

Рекомендации по использованию гаджетов детьми

Ниже приведены некоторые рекомендации, которые помогут родителям определиться, как и когда давать ребёнку электронный девайс.

• Дети до 18 месяцев.

В этом возрасте лучше не давать ребёнку планшет или телефон. Он ещё не умеет подолгу концентрироваться. Однако если родитель хочет сделать это, то лучше пользоваться девайсом вместе с ребёнком и показывать на своем устройстве только то, что будет полезно для развития малыша. Можно комментировать для него то, что увидите на экране.

• Ребенок в возрасте 2-5 лет.

Лучше всего ограничить использование электронных устройств часом в день или менее. Содержание, просматриваемое ребёнком, должно тщательно отбираться родителями и не стоит оставлять малыша с гаджетом без присмотра. Конечно же, лучшим вариантом была бы установка родительского контроля на электронные девайсы, используемые ребёнком. Он заблокирует все потенциально опасные и неприемлемые сайты для детей и автоматически заблокирует гаджет, когда время позволенного использования истечёт.

• Общие правила для семей с детьми всех возрастов.

Очень важно договориться со всей семьёй, когда техника не используется, например, в обеденное время или при управлении автомобилем. Также стоит определить зоны без гаджетов в доме. Это обязательно должна быть спальня. Взрослые также должны показывать хороший пример и не нарушать правила, ведь дети просто копируют поведение мамы и папы.

Конечно, мы не в силах уберечь детей от использования планшетов, ноутбуков, телефонов, в какой-то мере данные гаджеты даже полезны. Но всё же ребёнок должен видеть и знать, что вокруг прекрасный и интересный мир - мир без кнопки включения.

