

## ***Всем родителям на заметку***

---

### ***Вирус цифрового слабоумия***

Сегодня весь мир помешался на гаджитах : смартфонах, планшетах и прочей цифровой технике. Вместе с ними в мир проникает вирус цифрового слабоумия. И это не шутка, это диагноз. Специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей – представителей цифрового поколения страдают расстройствами внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией. Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции – слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.

Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решение сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым. Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет – тем лучше мозгу. Поэтому важно, чтобы дети исследовали мир физически, а не виртуально.

Также ребенку нужен полноценный сон. Но современные дети не способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям. Вы спросите, как же цифровые технологии могут изменить мозг ребенка? Во-первых количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развивать достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений. А то, что не работает – отмирает.

***Мы можем спасти своих детей! Достаточно просто ограничить время пользования всевозможными гаджитами!***

## ***Советы родителям***

- Совет самый главный хвалим на людях, ругаем наедине!
- Тоже важно – ругаем не ребенка, а его поступки!
- Не «не нападаем» на ребенка всей семьёй!
- Не жалеем тут же, если отругал отец, держим нейтралитет..... хотя бы некоторое время.
- Советуйтесь с ребенком по вопросам, касающимся вашей семьи: что приготовить к обеду, как лучше провести выходные и так далее.
- Создайте в семье традицию успешных переговоров. Спросите своего ребенка, что он чувствует, когда участвует в принятии решения наравне со взрослыми.
- Давайте будем говорить нашим детям о том, что мы их любим!
- Разделите, для себя в первую очередь, отношение к своему ребенку и к его поступкам!
- Чаще хвалите своего ребенка за каждую мелочь, поясняя, за что вы его хвалите. Давайте ему приятные определения: «творческий мальчик», «аккуратная девочка» и п.т.
- Если ваш ребенок на вас обиделся, попросите у него прощения и скажите о том, как вы его сильно любите. Родитель, способный извиниться перед ребенком, вызывает у него уважение, и отношения становятся более близкими.