

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Современный мир практически невозможно представить без всевозможных гаджетов: компьютеров, мобильных телефонов, планшетов. Но чем может обернуться их влияние на ребёнка?



Учёные из Национального института здравоохранения США выяснили, что у детей, которые часто и долго используют гаджеты, навсегда меняется структура мозга. На протяжении десяти лет они следили за 11 000 детей, сканирование мозга показало, что мозговые структуры необратимо меняются, а его кора становится тоньше.

К неутешительным выводам пришли и ученые из Канады: они наблюдали за 2 500 малышей двух-пяти лет (дети проводили за гаджетами свыше 17 часов в неделю), в итоге у таких деток умственные способности развивались медленнее, чем у ровесников, которые не были так увлечены мобильными устройствами.

О негативном влиянии гаджетов на умственное развитие говорят и российские учёные: эксперт по психодиагностике детей Жанна Сафиуллина заметила появления страхов и фобий, смещения реальности и ухудшения успеваемости у детей.

В ходе изучения данного вопроса, учёные составили список с основными побочными явлениями:

- **довольно сильные нервные расстройства:** могут сопровождаться нервными тиками, нарушением речи, заиканием и «проглатыванием слов»;
- **нарушение психики в целом:** как правило, это агрессия во всех ее проявлениях;



- из-за нарушений психики **пропадает нормальный сон:** частые кошмары, бессонница, «разбитое» состояние по утрам;
- **неполное освоение информации:** да, гаджеты помогают детскому развитию, однако детям необходимо задействовать все каналы восприятия - важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может

катиться, развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира;

- **понижение творческой активности:** ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами,

радость от создания чего-то нового своими руками; в реальной жизни дети фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании аппликаций, а зависимость от гаджетов лишает их этой возможности;

- психика детей подстраивается под технические приспособления: в результате **меняются мышление и восприятие** ребенка - яркие зрительные образы вызывают сильные эмоции, но оставляют равнодушным мышление ребенка, в результате главными каналами восприятия у него становятся зрение и слух;
- **ребенок не может справиться с переизбытком информации**, получаемой с помощью современных технических устройств, что приводит к нарушениям эмоционально-волевой сферы, **дети становятся эмоционально неуравновешенными**, неспособны контролировать свои действия, также у них может появляться ощущение плохого самочувствия, подверженность стрессам;
- у детей, много и часто играющих в «стрелялки», **искажается мировосприятие**: ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк; ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать; за самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет! При этом не стоит думать, что уж ваш-то ребенок, не играющий в кровопролитные игры, а увлеченная, скажем, «Веселой фермой» или «Салоном красоты», в полной психологической безопасности - еще один аспект негативного влияния компьютерных игр на детей – **игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата.**



Помимо вышеизложенного от активного применения планшетов и других подобных устройств отмечается **негативное воздействие на физическое развитие и здоровье:**

- ✓ **зрение** – если ребёнок проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку;
- ✓ **осанка** – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;



- ✓ **головной мозг** – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти;
- ✓ для детей, часами проводящими за сенсорным экраном, начинаются **проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук**. В исследуемых группах детей наблюдались случаи, когда такие ребята не могли даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы.

Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся детям в будущем. Поэтому, все же не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники. Необходимо, всего лишь, грамотно и серьезно относиться к этому процессу:

1. Не используйте компьютер, телефон, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой (лучший выход – привлекать детей в этот процесс);

2. Необходимо закрепить в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой нужно только с разрешения родителей. Это должно стать правилом, которое не обсуждается!

3. В любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом. В возрасте от 5 до 7 лет безопасными считаются игры на компьютере или планшете в течение 10 минут (максимум 20 на протяжении 24 часов);

4. Дети во всем берут пример с родителей, поэтому, чтобы заинтересовать ребенка полезной игрой, нужно играть в нее вместе с ним.

5. Четко отслеживайте информационное поле своего ребенка (мультфильмы, игры, контент и т.п.); учите своих детей извлекать пользу, объясняйте, что интернет — это кладезь самой разнообразной информации, а какую стоит оттуда черпать – это уже решать ему.

7. Не следует давать детям гаджеты перед засыпанием: от мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе.



**Выполняйте эти несложные рекомендации,
тогда вы сможете снизить вред смартфонов и другой
техники для своего ребёнка.**