

## «Влияние планшета/ смартфона на психику ребенка»

Если вы идете по улице, посещаете кафе или прогуливаетесь по парку, то можете заметить повсюду молодежь и школьников, «прикованных» к светящимся экранам планшетов и смартфонов. Это не радующая тенденция нашего времени.

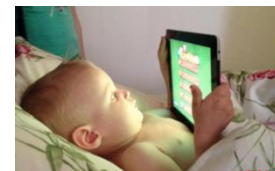
Дети и подростки используют электронные устройства чаще допустимого минимума. Все это происходит в ущерб прогулкам на воздухе, умственному и физическому развитию. Уже в возрасте 2 лет 90% современных детей имеют возможность пользоваться планшетом!

Казалось бы, ребенок не капризничает, не требует родительского внимания к себе, сидит дома, узнает с помощью гаджетов что-то новое, приобщается к современной жизни, управляя электронными устройствами.... Однако такое безобидное на первый взгляд увлечение детей «экранном» времяпровождением очень быстро может обернуться и для ребенка, и для его близких весьма плачевно.

**Насколько серьезна эта проблема, и какие могут быть последствия в будущем? Предлагаем вам принять к сведению следующие 10 факторов:**

### 1. Влияние на отношения с родителями

В возрасте до 2 лет мозг младенца увеличивается в размере в три раза. Голос родителей и прикосновения способствуют гармоничному формированию клеток мозга, что в дальнейшем поможет им в обучении, а также в построении эмоциональных связей с другими людьми. У детей, которые слишком много времени проводят возле экрана, нервные связи видоизменяются. В итоге: малыши не имеют по-настоящему глубоких личных отношений с окружающими их людьми, выявляются поведенческие нарушения и нарушения внимания.



### 2. Становится их первой “наркоманией”

Смартфоны и планшеты позволяют малышу получить все, что они хотят (игру, музыку, общение) элементарным нажатием кнопки. Эта техника не учит их умеренности, не развивает, а вызывает у еще формирующейся личности привыкание.

### 3. Приступы истерики

Если у детей имеется склонность к истерике, они будут впадать в нее, если вы заберете у них то, чем они «одержимы», в любом возрасте. Поэтому давать малышу смартфон или планшет каждый раз с целью успокоить его - далеко не лучшая идея.

### 4. Мешает нормальному сну

Не секрет, что люди, проводящие перед сном в кровати время с “айфоном”, планшетом или электронной книгой, хуже засыпают. Свет, который излучает экран, подавляет образование гормона сна мелатонина. По этой причине естественный цикл сна-бодрствования организма нарушается. Около 60% родителей не контролируют в этом своего ребенка. 75% детей пользуются планшетами, смартфонами и ноутбуками в своих спальнях.

### 5. Влияет на их способность к обучению

По мнению исследователей, смартфон весьма вреден для обучающегося ребенка. Так как постоянно отвлекает их внимание. Эти устройства никогда не заменят практической деятельности, важной для развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, которые важны для обучения. При этом видео- и онлайн-игры ограничивают развитие творческих способностей и воображения у детей.

### 6. Не дает возможности задуматься о своих действиях

Легко высказать свое негативное мнение о ком-то за спиной, но не все отважатся сделать это в лицо. Вы увидите по лицу человека, что делаете ему больно. В этом случае вы задумаетесь и даже можете почувствовать угрызения совести. Но если вы высказываете это в Интернете, вы не можете видеть выражение лица человека, не услышите тон его голоса при ответе на ваши слова и, конечно, абсолютно не ощутите тех эмоций, которыми обмениваются люди при взаимодействии друг с другом.

Эти особенности непосредственного общения являются основой для установления нормальных человеческих взаимоотношений, но, к сожалению, они отсутствуют в современных технологиях. У детей, которые тратят много времени на общение с помощью информационных технологий, не развиваются основные навыки общения, используемые людьми испокон веков, они не умеют контролировать свое поведение.

### 7. Увеличивает вероятность психического заболевания



Слишком долгое “погружение” в смартфоны или планшеты является причиной детской депрессии, тревог, расстройств, привязанности, синдрома дефицита внимания, психозов и проблемного поведения ребенка.

#### **8. Может привести к ожирению и серьезным болезням**

Пристрастие детей к гаджетам приводит к ограниченной физической активности, что повышает вероятность увеличения веса, снижения иммунитета и гармоничного формирования тела.

У многих детей, склонных к полноте и имеющих устройство в своих спальнях, на 30% возрастает риск появления ожирения в юном возрасте. А следом за ожирением может развиваться диабет. Тучные люди более всех подвержены ранним инсультам и сердечным приступам.

#### **9. Агрессивность**

Пользуясь гаджетами, дети не могут научиться сочувствию. Они злоупотребляют виртуальным общением, при котором могут вести себя грубо и зачастую безнаказанно. Обижая другого ребенка, они не увидят его глаз и не почувствуют всю глупость неудачной шутки над кем-то.

При этом существует огромное количество жестоких видеоигр, которые понижают у детей чувствительность к насилию. И в итоге для многих ребят создается впечатление, что агрессивное поведение — это естественный способ решать проблемы.

#### **10. Порождение социальных страхов**

Обучение социальным навыкам — важный этап для успешного развития ребенка. Если они нервничают, взаимодействуя с другими людьми, это может препятствовать нормальному общению, созданию семьи и карьерному продвижению.

Технологии, конечно, упрощают общение. И в некоторых случаях это весьма кстати. Но проблема в том, что когда появляется возможность общаться вживую, мы не используем ее. Это уже входит в привычку. Дети постепенно привыкают к тому, что онлайн общение не несет в себе проблем. Появляются социальные страхи (боязнь обратиться к человеку с просьбой, боязнь взаимодействовать с реальным окружающим миром).

Рекомендации педиатров, неврологов, психологов относительно времени, которое дети разных возрастов могут проводить за гаджетами, следующие:

- детям до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты;
- детям 3-4 лет - 30-40 минут в день;
- детям 5-6 лет – 1 час в день;
- детям 7-9 лет – 1,5 часа в день;
- детям 10-13 лет – 2 часа в день;
- детям 14-16 лет допустимо использовать гаджеты до 3 часов в день.

- не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;

- необходимо следить за тем, **во что играет ребенок и какие фильмы он смотрит.**



**Итак, при бесконтрольном проведении времени за монитором у ребенка могут появиться следующие проблемы со здоровьем:**

- Ухудшение зрения (слизистая оболочка глаз страдает от сухости);
- Ухудшение осанки;
- Головные боли;
- Симптомы хронической усталости;
- Нарушение сна и аппетита.

Наряду с этим у него возникают проблемы в эмоциональной сфере (страхи, фобии, агрессивность), особенно если он играет в игры, связанные с насилием, «стрелялки»; наблюдаются различные виды навязчивых действий (ребенок грызет ногти, сосет пальцы, у него подергиваются какие-то части тела); имеют место психофизические реакции (нервный тик, энурез, заикание). В дополнение к этому у зависимых детей, как правило, возникают социальные проблемы; они испытывают трудности в общении со сверстниками, становятся замкнутыми, грубыми.

Современному человеку умение пользоваться компьютером и ориентироваться в сети необходимо, т.к. в наше время все компьютеризировано. Существуют качественные игры и приложения, позволяющие детям развивать логику, память, изучать иностранные языки. Не нужно полностью ограждать детей от гаджетов и запрещать им пользоваться интернетом. Важно уделять внимание ребенку, доносить до него значение настоящих ценностей — семьи, дружбы, общения, развития. А гаджеты должны быть только помощниками в жизни и достижении успеха.

**Из консультативной службы  
«Территория семьи»**