

"Гаджеты и ребенок. "ЗА" и ПРОТИВ"

Современный мир практически невозможно представить без всевозможных гаджетов: компьютеров, смартфонов, планшетов. Наблюдая за увлеченными «продвинутыми штучками» взрослых, дети, со своей любознательностью, на уровне подсознания начинают воспринимать эту технику, как обязательный аспект бытия. Но чем опасно влияние современных гаджетов на ребенка? Давайте попробуем рассмотреть проблему влияния электронных устройств на психику ребенка: можно ли допускать детей к мобильным электронным устройствам, с какого возраста, с какой периодичностью, а также действительно ли общение с гаджетами наносит вред малышу.

Вот, что говорят ученые о влиянии гаджетов на психику ребенка: Продолжительное пребывание в гаджетах с раннего возраста необратимо истончает кору мозга и замедляет умственное развитие. Это подтверждают исследования американских, канадских, российских и корейских ученых: ученые 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; корейские ученые выяснили, что дети, зависимые от гаджетов, чаще испытывают тревогу, депрессию и другие психические расстройства: хуже спят, сильнее подвержены стрессу и даже набирают лишний вес; - о негативном влиянии гаджетов на умственное развитие говорят и российские ученые: эксперт по психодиагностике детей Жанна Сафиуллина заметила появления страхов и фобий, смещения реальности и ухудшения успеваемости у детей, при чрезмерном увлечении смартфонами и компьютерами. Кроме того, исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных электронных гаджетов оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен этому влиянию именно детский организм. Качественный анализ групп детей, участвовавших в исследованиях, показал, что если они регулярно используют планшеты и смартфоны, то отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента уровня интеллекта.

Российские санитарно-эпидемиологические нормы (СанПин) настоятельно не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты.

В ходе изучения вопроса, ученые 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 - она может проявляться в тот момент, когда вы пытаетесь забрать у ребенка гаджет, а может и в любых других обстоятельствах; бывает, для того, чтобы сорваться, малышу достаточно просто сделать что-то не так, как он задумал; бывает, что дети пытаются физически напасть на родителей (с кулаками или предметами); из-за нарушений психики пропадает нормальный сон: частые кошмары, бессонница, «разбитое» состояние по утрам – первый признак зависимости; сбивается процесс приема пищи.

Родителям достаточно несколько раз оставить ребенка с планшетом или компьютером на неограниченное время, и возникает замкнутый круг - ребенок все чаще просит устройство, а взрослые все чаще получают свободное время.

Как видите, мало утешительных фактов.

Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное влияние электронных устройств, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил:

- зависимость от гаджетов может развиваться, если родители начнут подменять реальное взаимодействие с малышом различными электронными устройствами:

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

- необходимо закрепить в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой нужно только с разрешения родителей, будь то телевизор, компьютер или планшет - это должно стать правилом, которое не обсуждается.

Ваш ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом, нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. На основании того, сколько лет чаду, можно определить допустимую норму пребывания перед монитором: - детям от 1 года до 5 лет находиться у компьютера педиатры вообще не рекомендуют; - в возрасте от 5 до 7 лет безопасными считаются игры на компьютере или планшете в течение 10 минут (максимум 20 на протяжении 24 часов); - ученикам 1, 2, 3, 4 и 5 классов разрешается без перерыва сидеть с гаджетами 10-15 мин. в день; - с 10 лет ребенок может допускаться к девайсам на 20 минут без перерыва максимум трижды на протяжении дня.

Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Кроме того, не стоит на глазах у малыша играть в игры, увлечение которыми не принесет ему никакой пользы. и малышей раннего возраста.

Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Поэтому не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники. Необходимо, всего лишь, грамотно и серьезно относиться к этому процессу: не стоит использовать гаджеты для компенсации нехватки родительского внимания; необходимо следить за временем, которое ваш ребёнок проводит за планшетом или смартфоном, и самим реже пользоваться телефоном при малыше.