

ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ

/ Э.Р. Туякбасарова, клинический психолог /



Гаджеты прочно вошли в нашу жизнь. Они удобны в плане обмена информацией, помогают в школьных делах, всегда можно уточнить информацию об уроках, посмотреть электронный дневник. Интернет сам по себе является источником, по которому можно учиться, осваивать языки, читать любые произведения. Сегодня гаджеты и интернет – реальность

современной жизни, и в будущем значение компьютерных технологий будет всё возрастать. Ребёнок должен быть адаптирован к современному обществу.

О современных детях часто говорят – «компьютерное поколение», «зомбированные дети». Вредны ли они для детской психики, нужно ли ограждать детей от компьютеров и телефонов?

1. Если вы запретите ребёнку пользоваться гаджетами дома полностью, то ребёнок будет тянуться к ним на улице или в школе. Получится, что он будет пользоваться ими в тайне от вас. Всё, на что наложен строгий запрет, является ещё более желанным.
2. На детей ДО 6 ЛЕТ чрезмерное увлечение просмотром телевизора, мультфильмов на экране смартфона или компьютера оказывает вредное влияние. Почему? Во время просмотра глаз ребёнка улавливает 24 кадра в секунду. Чтобы сложить картинку воедино, мозг выделяет специальный гормон, который тормозит восприятие окружающего мира. Если часами смотреть фильмы и мультфильмы, даже развивающие, в головном мозгу ребёнка вырабатывается стойкая привычка получения затормаживающего вещества. До 6 лет мозг активно развивается. Благодаря чрезмерному выделению гормона в мозгу могут наблюдаться изменения, похожие на те, которые появляются после черепно-мозговой травмы: ухудшается развитие речи, возникают расстройства внимания, проблемы с памятью. Поэтому **МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ СЛЕДУЕТ СМОТРЕТЬ МУЛЬТФИЛЬМЫ НЕ БОЛЕЕ 45 МИНУТ В ДЕНЬ. НЕ ВАЖНО, НА КАКОМ НОСИТЕЛЕ - ТЕЛЕВИЗОРЕ ИЛИ ПЛАНШЕТЕ.**

3. Влияние компьютерных игр.

От мелькания ярких картинок у ребёнка быстро портится зрение, особенно если он играет в телефоне. Содержание игр так же оставляет желать лучшего и внушает опасения – оружие, убийства, жестокость. В виртуальной игре у ребёнка появляется ощущение всемогущества, особой силы, он всё умеет и ему не надо прикладывать усилий. Этот факт приводит к стойкой зависимости от гаджетов, ребёнок буквально пропадает в телефоне, проявляя равнодушие к окружающему миру. Проявление подавленного настроения у ребёнка, если родители за какую-то провинность лишают его гаджета, свидетельствует о такой зависимости. В результате чрезмерного увлечения компьютерной реальностью, **РЕБЁНОК НЕ ПОЛУЧАЕТ НЕОБХОДИМОГО ЕМУ ОПЫТА, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ ДОСТАТОЧНО ВАЖНЫЕ УЧАСТКИ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА СОПЕРЕЖИВАНИЕ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ.** А то, что не работает, то атрофируется. Поэтому **ДО 7 ЛЕТ СПЕЦИАЛИСТЫ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПОЗВОЛЯТЬ ДЕТЯМ ИГРАТЬ В ИГРЫ НА ПЛАНШЕТЕ И ТЕЛЕФОНЕ.**

Интеллектуальные игры – ребусы, головоломки или игры, связанные с мирной тематикой – путешествия, преодоление препятствий, квесты с точки зрения торможения развития мозга не опасны. Но **НЕОБХОДИМОСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ ТАКИМИ ЗАНЯТИЯМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ОДНИМ ЧАСОМ В ДЕНЬ ВСЁ-ТАКИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПОДЧЁРКИВАЕТСЯ.** ДЕТЯМ ОТ 8 ДО 11 ЛЕТ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ С ГАДЖЕТАМИ **2-2.5 ЧАСА В ДЕНЬ,** НО СЮДА ВХОДИТ ТАКЖЕ ВРЕМЯ, ЗАТРАЧИВАЕМОЕ И НА ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМОВ. В этот возрастной период, когда основные структуры мозга уже сформированы, гаджеты уже не могут кардинально повлиять на развитие мозга. С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С ГАДЖЕТАМИ **ДО 3-Х ЧАСОВ В ДЕНЬ.** В этот возрастной период планшеты и телефоны уже не будут негативно влиять на способность детей воспринимать мир, перерабатывать информацию. Но, важно, чтобы ребёнок правильно расставлял приоритеты – **СНАЧАЛА ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ УРОКИ, ДЕЛА ПО ДОМУ, СЕКЦИИ, А ПОТОМ УЖЕ ИГРЫ.**

4. Родителям следует ограничивать время, которое ребёнок посвящает занятиям с гаджетами. и качеством игр, мультфильмов и сериалов. **НИКАКАЯ ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ НЕ ЗАМЕНИТ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.** Дети должны бегать под дождём, пускать кораблики, лазать по деревьям. Играть в реальные догонялки, прятки. Им необходимо развивать мышцы, вкус, обоняние, осязание, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать с друзьями. **Кстати, сыновья создателя сервисов Blogger и**

Twitter могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день, а младшие дети и вовсе не имеют гаджетов.

5. Если ребёнок расстроен, то для его успокоения не следует давать ребёнку гаджет. Стресс от этого все-равно остаётся, проблема не решается, а ребёнок отдаляется от вас, и вероятность появления зависимости от гаджета повышается. Со временем ребёнок любое расстройство будет стремиться «погасить» в виртуальном мире.
6. Кормить ребёнка не следует под мультики. Это ведёт к перееданию и набору веса. Диетологи называют этот феномен «компьютерным ожирением».
7. ПОСКОЛЬКУ В ИНТЕРНЕТЕ СЕГОДНЯ СУЩЕСТВУЕТ МНОГО ОПАСНОСТЕЙ, с которыми могут столкнуться ваши дети (например, воры, педофилы), родителям хорошо бы завести правило всегда проверять на какой ресурс заходил ребёнок, сколько времени там провёл. Обязательно наблюдайте, с кем ребёнок общается. Просматривайте аккаунты людей, которые заходят к нему на страничку. И главное – ведите откровенные доверительные разговоры. Ребёнок 7-8 лет вполне способен понять, что есть плохие люди, которые пытаются узнать личную информацию, привычки; что с чужими дядями и тётями не следует вступать в диалог; что если пишут «ты очень красивая» и просят оголить тело – нужно немедленно рассказать об этом родителям. По возможности, сделайте ребёнку закрытый профиль. И помните, что бы вы не обнаружили, возьмите себя в руки и спокойно поговорите об этом с ребёнком. **СОХРАНЯЙТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО. ТОГДА В 12-15 ЛЕТ РЕБЁНОК ПОЗОВЕТ ВАС НА ПОМОЩЬ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОКАЖЕТСЯ ЕМУ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМ.**