

Идя по улице, прогуливаетесь по парку или торговым центрам, вы часто можете заметить школьников и даже маленьких детей, "прикованных" к экранам своих смартфонов и планшетов. И эта современная тенденция отнюдь не вызывает радость.

Согласно исследованиям компании Kaiser Foundation, дети используют электронные устройства чаще допустимого минимума. Самое тревожное — это то, что ребёнок, переходящий дорогу и смотрящий в гаджет, или молодые люди, отправляющие смс-сообщения и публикующие фото на сайте, находясь за рулём, попадают в зону повышенного риска.

Несмотря на эту статистику, в 7-ми семьях из 10-ти родители с лёгкостью позволяют детям подолгу играть на планшете или смартфоне. Всё это идёт в ущерб не только прогулкам на свежем воздухе, но и умственному и физическому развитию. Команда исследователей обнаружила, что уже в возрасте 2 лет 90% современных детей имеют доступ к планшетам.

Насколько серьёзна эта проблема и какими последствиями она грозит в будущем? Представляем вашему вниманию 11 веских причин, почему не следует давать своему ребёнку смартфон или планшет.

### **Причина 1: Это влияет 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.

Но с детьми, которые проводят слишком много времени у экрана, происходит нечто другое. Их нервные связи в мозге видоизменяются по иной схеме. В итоге это влияет на концентрацию, чувство собственного достоинства, и во многих случаях они не имеют по-настоящему глубоких личных отношений.

### **Причина 2: Это становится их первой зависимостью:**

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

### **Причина 3: Это провоцирует приступы истерики:**

Если у детей имеется склонность к истерике, они будут впадать в неё, если вы заберёте 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.

"Если эти устройства становятся одним из основных способов успокоить и отвлечь маленьких детей, то, как они смогут развивать собственный самоконтроль?"

#### **Причина 4: Это мешает нормальному сну:**

Не секрет, что люди, проводящие перед сном время с гаджетами, испытывают трудности с засыпанием. 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 ребёнка. 75% детей пользуются планшетами, смартфонами и ноутбуками в своих спальнях. И поэтому 75% детей в возрасте 7-10 лет страдают бессонницей до такой степени, что это серьёзно отражается на успехах в детском саду и школе.

#### **Причина 5: Это влияет на их способность к обучению:**

По мнению исследователей, смартфон весьма вреден для обучающегося ребёнка, ведь гаджет постоянно отвлекает их внимание.

"Эти устройства никогда не заменят практической деятельности, важной для развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, которые незаменимы при обучения", — рассказывает Дженни Радески, доктор медицинских наук и клинический инструктор в медицинском центре при Бостонском университете.

При этом видео -игры и онлайн-игры тоже ограничивают развитие творческих способностей и воображения у детей.

#### **Причина 6: Это не даёт им возможность задумываться о своих действиях:**

Легко высказать своё негативное мнение о ком-то за спиной, но не все отважатся сделать это в лицо. По реакции человека вы можете понять, 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 феромоны, которыми обмениваются люди при прямом взаимодействии друг с другом.

"Эти моменты обычного общения является основой для установления нормальных человеческих взаимоотношений. Но большинство особенностей, присущих обычному общению, отсутствуют в современных технологиях. Дети тратят так много времени на общение с помощью технологий, что у них не развиваются основные навыки общения, используемые людьми испокон веков. И речь идёт не только о словах, которыми мы обмениваемся", — резюмирует психолог Джим Тейлор.

#### **Причина 7: Это увеличивает вероятность психического заболевания:**

Сначала детям и подросткам кажется, что общаться на расстоянии эмоционально легче. И

всё больше людей привлекает дружба онлайн. "Тонны" изображений, бесчисленные форумы в Интернете... И далеко не все из них несут действительно полезную информацию. А искренность некоторых пользователей и вовсе под вопросом. У детей сознание только формируется, а подросток может чувствовать себя неловко при личном общении. Но именно опыт преодоления и познания мира реального, а не виртуального бесценен для его дальнейшей жизни.

По мнению экспертов, слишком долгое "погружение" в смартфоны или планшеты является причиной детской депрессии, тревог, расстройств привязанности, синдрома дефицита внимания, психозов и проблемного поведения ребёнка.

### **Причина 8: Это может привести к ожирению:**

Мы часто проводим время в неподвижном состоянии, когда используем электронные устройства. 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.

Дети 21-го века — поколение, которое ощутит на себе все последствия из-за чрезмерного использования технологий и устройств. Их родители должны помнить об этом.

### **Причина 9: Это вызывает проблемы со здоровьем:**

Зависимость от смартфонов чревата не только искривлением позвоночника и проблемами с осанкой, но и ухудшением зрения. Постоянная концентрация на маленьком экране в течение длительного времени может вызвать сухость глаз, и, как результат, воспаление и дальнейшее инфицирование. Кроме того, гаджеты способствуют развитию у детей близорукости.

### **Причина 10: Это делает их агрессивными :**

Пользуясь гаджетами дети не могут научиться сочувствию. Они злоупотребляют виртуальным общением, при котором могут вести себя грубо и зачастую безнаказанно. Обижая другого ребёнка, 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 создаётся впечатление, что агрессивное поведение — это естественный способ решать проблемы.

### **Причина 11: Это порождает социальные страхи:**

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

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок стал лучше, попросите его выключить ноутбук, планшет или смартфон и предложите пообщаться с семьёй или другими детьми его возраста. Чтобы они могли видеть выражение их лиц, научились понимать язык тела и тембр голоса, научились сопереживать. И со временем вы заметите, что они начнут чувствовать себя более непринуждённо среди людей.