

Консультация для родителей: «Влияние гаджетов на психологическое благополучие ребенка в дошкольном возрасте»

Современный мир практически невозможно представить без всевозможных гаджетов: компьютеров, мобильных телефонов, планшетов. Наблюдая за увлеченными «продвинутыми штучками» взрослыми, дети, со своей наивностью и любознательностью, на уровне подсознания начинают воспринимать эту технику, как обязательный аспект бытия. Но чем может обернуться влияние современных гаджетов на ребенка?



Ученые о влиянии гаджетов на психику детей...

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;



* ученые из Канады: 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.

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

Отрицательное влияние гаджетов на нервно-психические процессы детей.

Целые научно-исследовательские институты, психологи и педагоги стараются выявить неблагоприятные последствия детских увлечений гаджетами. 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;

* из-за **нарушений психики** пропадает нормальный сон: частые кошмары, бессонница, **«разбитое»** состояние по утрам – первый **признак зависимости**;

* **сбивается процесс приема пищи**: это случается в том случае, когда ребенок привык питаться с постоянно включенным планшетом (компьютером, телефоном, по которому идет что-то интересное), именно в такой момент дети не чувствуют вкуса пищи, они даже не до конца понимают чувство голода или сытости



* **появление стойкой зависимости**: 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 (пока их чадо занято);

* **неполное освоение информации**: да, гаджеты помогают детскому развитию, однако детям в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия - ребенку 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, поэтому ребёнок не может полностью изучить тот или иной предмет;

* **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 приложений, 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 сфере**, дети становятся эмоционально неуравновешенными, неспособны контролировать свои действия, также у них может появляться ощущение плохого самочувствия, подверженность стрессам;

* **уход в виртуальное пространство**: безусловно, не каждый ребенок заменяет реальный мир компьютерной игрой, и все же, некоторые дети впадают в серьезную зависимость от гаджетов, сосредотачивая все свои интересы



на виртуальном мире: страдает не только общение с ровесниками, но и взаимоотношения с родителями;

* у детей, много и часто играющих в «стрелялки», **искажается мировосприятие**: ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что 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! И если герой игры прыгает с высоты, не разбиваясь, или погибает и воскресает, имея в запасе несколько жизней, ребенок может попробовать повторить это в реальности, поставив себя на место неуязвимого героя (уже известны случаи, когда компьютерная игра приводила в итоге к **детскому «неосознанному» суициду**).

* еще один аспект негативного влияния компьютерных игр на детей – игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата. Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему.

Эту неправильную модель поведения они переносят потом и на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось.

Помимо вреда от непосредственного излучения существуют и **дополнительные факторы вреда здоровью** от активного применения планшетов и других подобных устройств:

* негативное воздействие на физическое развитие и здоровье. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать:

1) **зрение** – если ребенок проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку;

2) **осанка** – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;

3) **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

4) 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.

Как избежать зависимости от использования гаджетов детьми?

*Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и **снизить** возможное **отрицательное влияние** электронных устройств, нужно правильно их использовать, **прислушиваясь** к нескольким **важным** правилам:*

* зависимость от гаджетов может развиваться, если родители начнут подменять реальное взаимодействие с ребенком 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.

* в любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом. На основании того, сколько лет ребенку, 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.*

* если ребенок мало интересуется чем-то, кроме компьютера, не переставайте предлагать ему новые и новые совместные игры и развлечения, рано или поздно вы подберете ему игру по вкусу;

* дети во всем берут пример с родителей, поэтому чтобы ребенка полезной игрой, нужно играть в нее вместе с ним.

* четко отслеживайте информационное поле своего ребенка при взаимодействии с гаджетами (мультфильмы, игры, контент и т.п.) информация, предназначенная для более взрослых людей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву, психозу, нарушениям поведения;

* не следует давать малышам **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.

Подытожим сказанное...

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: 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 ребенке: **«Помните, что вы – главный пример для**

своих детей»; не забывайте, что реальное общение с ребенком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными устройствами; обращайте внимание на изменения в поведении вашего чада: однозначно стоит обратить внимание на такие признаки: ваш ребенок, регулярно играющий в гаджет, стал раздражительным, нервным, плохо управляемым, у него появились истерики, которых раньше не было, приступы агрессии по пустяковым поводам, энурез... (так психика ребенка может компенсировать нагрузку, которую она получает в процессе использования мобильных устройств, напряжение и волнение, в котором находится ребенок, играющий, например, в «стрелялку», неожиданные повороты сюжета, сильное возбуждение не могут исчезнуть бесследно и проявляются потом вот в таких неожиданных для родителей изменениях поведения). Если вы стали наблюдать в поведении своего ребенка подобные признаки, сократите или исключите его «общение» с гаджетами, т.к. это является первыми сигналами о формировании компьютерной зависимости, и избавиться от такой зависимости, порой, тяжелее, чем избавиться от алкоголизма.

Выполняйте эти несложные рекомендации, и сможете снизить вред смартфонов и другой техники для своего ребенка.

ВАЖНО! Мы – родители, имеем все средства и возможности, для того чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка! Ничего нового тут придумывать не нужно – **интересуйтесь своим ребенком больше, проводите с ним время, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.**



**Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка
вместо Вас!!!!**

*Педагог-психолог
Белошапкина Мария Леонидовна*