

# 10 причин забрать у ребенка планшет и смартфон.



В нашем детском саду с 23.01.2018 по 01.02.2018 года прошло психологическое исследование в рамках городской акции «Дети и сети». Результаты были озвучены на общем родительском собрании. Подведем некоторые итоги.

Конечно, с одной стороны, это неплохо: разные развивающие игры и головоломки для малышей могут положительно влиять на детей, но учёные всё-таки **настоятельно рекомендуют ограничивать время пользования гаджетами для малышей**. И на это у них есть серьёзные причины.

## 1. Это негативно влияет на способность ребёнка к социализации



**В возрасте от 0 до 2 лет мозг ребенка увеличивается в три раза.** Голос родителей, их прикосновения, совместные игры могут помочь ребенку сформироваться именно таким образом, чтобы затем устанавливать нормальные эмоциональные связи с другими людьми.

**Но у малышей, которые уже в таком малом возрасте имеют доступ к гаджетам, постоянно смотрят мультфильмы, все немного иначе. Их нервная система начинает хуже развиваться, это плохо влияет на концентрацию внимания и восприятие окружающих людей.**

Когда они взрослеют, им становится труднее построить нормальные гармоничные отношения с окружающими людьми.

## **2. Дети больше подвержены зависимости от гаджетов, чем взрослые**



«Технологии привлекают людей тем, что в виртуальном мире можно бесконечно пробовать что-то новое. Очень сложно отказаться от их использования именно потому, что нет никаких ограничений в удовлетворении своих желаний», — говорит доктор Гэри Смолл, профессор психиатрии и директор Центра долголетия при Калифорнийском институте неврологии.

**Одним нажатием на кнопку ребенок может получить желаемое. Но технологии не могут научить ребёнка умеренности.** Именно поэтому он привыкает к смартфону моментально, но, в отличие от взрослого человека, не всегда может контролировать и ограничивать себя.

### 3. Пристрастие к планшетам и гаджетам провоцирует истерики



«Если эти устройства становятся главным инструментом, чтобы успокоить и отвлечь маленьких детей, то каким образом будут развиваться их собственные внутренние механизмы саморегуляции?» — задается вопросом доктор Дженни Рэдески.

**Если у ребенка появляется привязанность к чему-либо, он начинает плакать и злиться, когда у него это пытаются отнять.** Но если ваш малыш закатывает истерику по поводу гаджета, не спешите снова давать ему планшет только ради того, чтобы успокоить. Это не решит проблему, а лишь усугубит ее.

**Лучше постарайтесь успокоить ребенка добрым словом и отвлечь его обещанием сходить погулять или какой-нибудь интересной историей.**

### 4. Постоянные игры способствуют нарушениям сна



Доказано, что **использование электронных устройств в вечернее время неблагоприятно влияет на качество сна и плохо сказывается на эмоциональном и физическом состоянии** на следующий день.

Нервная система человека отдыхает в период 21:00 — 1:00. Однако многие подростки пренебрегают этим отдыхом, заменяя его на более увлекательное времяпровождение. И, к сожалению, менее полезное.

## **5. Чрезмерное увлечение гаджетами сказывается на учёбе и успеваемости**

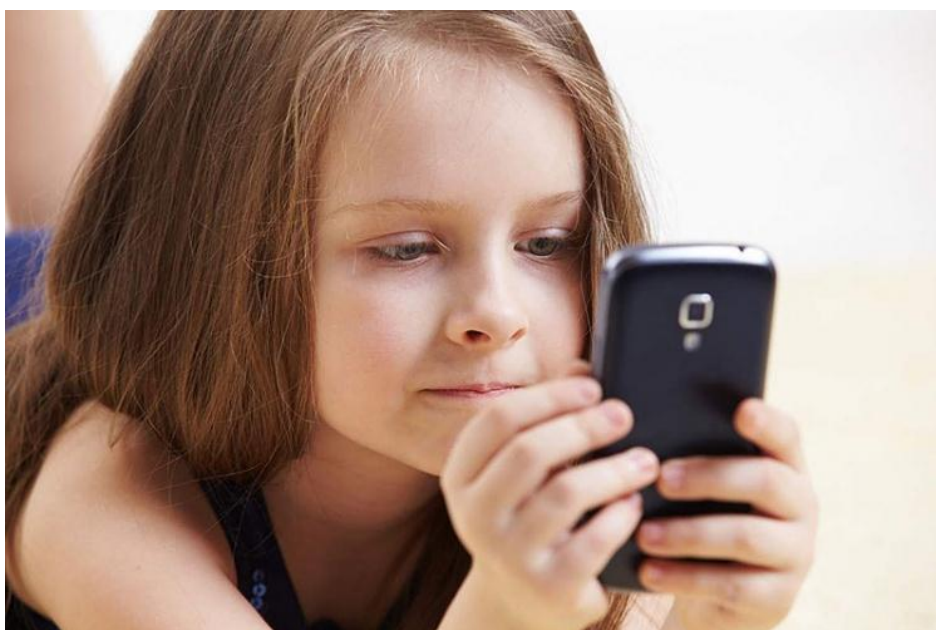


**По мнению многих исследователей, смартфоны, планшеты и прочие гаджеты отрицательно сказываются на способности детей к обучению,** потому что постоянно отвлекают их внимание и делают их рассеянными.

«Эти устройства порой заменяют практическую деятельность, необходимую для развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, которые важны для обучения», — говорит доктор медицинских наук Бостонского университета Дженни Рэдески.

**Помимо прочего, видео- и онлайн-игры способны затормозить творческое воображение ребенка.** И не стоит пугаться того, что ребенку, возможно, сейчас скучно. Если ему скучно — значит, есть повод что-то придумать. Именно так у детей развивается способность творчески мыслить.

## **6. Планшеты влияют на способность детей не задумываться о последствиях своих действий**



**Общаясь в живую, человек научается следить за реакцией собеседника на его слова, и в этом ему помогают интонации, выражение лица, тембр голоса, общее поведение.** Но если ребенок общается только онлайн, он не слышит интонацию, не видит язык тела, выражение лица. **Он не может почувствовать изменений в настроении человека.** Между тем все эти навыки являются основой для установления человеческих взаимоотношений.

«Технологии способны сделать процесс общения проще», — говорит школьный психолог из Бостона, доктор Кейт Робертс. «Но, когда мы имеем неограниченный доступ к такому виду общения, мы начинаем забывать о живых встречах. Некоторые дети вообще стараются избегать естественных проявлений человеческой природы, потому что им так намного легче».

**Ребенку необходимо постоянно вживую общаться со своей семьей, со сверстниками, ведь только так он сможет научиться проявлять сочувствие, понимать других людей.**

Только живое общение научит его чувствовать себя непринужденно в компании других людей, что очень пригодится во взрослой жизни.

## **7. Чрезмерное увлечение гаджетами может способствовать психическим расстройствам**



По утверждению экспертов, **чем больше дети проводят времени за планшетами и гаджетами, тем выше риск развития у них детской депрессии, тревожности, отсутствия привязанности к родителям и родным братьям и сестрам.** Также у них может развиваться синдром дефицита внимания, психозы и могут появиться проблемы с поведением и послушанием.

## 8. Увлечение гаджетами влияет на физическую активность. Вот почему планшеты вредны для детей



**Привычка сидеть в интернете или играть на планшете напрямую связана с угрозой появления лишнего веса и даже возникновения ожирения,** считают эксперты. Ведь чаще всего, играя, общаясь или просто проводя время онлайн, мы не только не двигаемся, но при этом еще и что-то жуем. Риску набрать лишний вес в таком случае подвергаются не только взрослые, но и дети.

Некоторые эксперты даже утверждают, что дети XXI века станут первым поколением, которое не сможет пережить своих родителей из-за проблем, связанных с ожирением.

## 9. Увлечение гаджетами повышает уровень детской агрессии



**Многие современные дети практически не умеют проявлять сочувствие.** Особенно это касается тех, чьи родители никак не ограничивают время их пребывания онлайн. Таким детям намного спокойнее и комфортнее в иллюзорном мире интернет-игр, где жестокость и убийства — это вполне нормальное явление.

**Чрезмерное увлечение такими играми приводит к тому, что детям начинает казаться, что быть злыми и жестокими** — это нормально, и что бить и убивать — это адекватный способ решить проблемы.

## **10. Гаджеты могут спровоцировать социальную тревожность и неприспособленность**



**Огромный поток информации, порой лишней и вредной, даже взрослого человека может сделать нервным и беспокойным.** Что же тогда говорить о детях, которые еще менее стойкие к различным волнениям? Кто-то что-то написал в соцсети, возможно, как-то сказал что-то обидное или унижил, и все — их детский покой нарушен.

Ведь намного легче написать, чем сказать в лицо, а значит, увеличивается и вероятность возникновения подобных ситуаций, которые являются огромным стрессом для подростков. В результате они могут замкнуться и вовсе перестать общаться в реальной жизни с реальными людьми.

**Развитие социальных навыков — вот что особенно важно для каждого ребенка.** Если дети слишком нервничают из-за неумения или нежелания общаться и взаимодействовать с другими людьми, — это, в конечном итоге, может помешать их личностному развитию и росту.

# **Гаджет — не детская игрушка!**



Педагог-психолог

Галактионова Елена Александровна