



Гаджеты и дети

Влияние современных технологий на детей и подростков

I. Влияние на мозг

- Мозг младенца втрое увеличивается в размерах от рождения до двух лет и продолжает расти вплоть до 21 года. Развитие мозга в раннем возрасте определяется раздражителями окружающей среды или их отсутствием. Стимулирование мозга избыточным воздействием гаджетов, интернетом или телевидением, как показывают исследования, чревато когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции и самодисциплине.



2. Задержка развития

- Постоянное, неподвижное времяпровождение влечёт за собой недостаток движения и может привести к задержке физического и умственного **развития**. Как показывают исследования, в школу все больше и больше поступают дети, имея отставание в **развитии**, что четко отражается на его успеваемости. Подвижность же улучшает внимание и способность к познанию нового. Учёные утверждают, что применение электронной техники вредит **развитию детей** и **отрицательно влияет на их обучаемость**.



3. Ожирение

- Увлечение просмотром телевизора и компьютерные игры — примеры непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые неконтролируемо и постоянно пользуются портативными электронными устройствами, ожирение встречается на 30% чаще. Каждый четвёртый молодой канадец и каждый третий американский подросток страдают от лишнего веса, причем среди них в 30% случаев будет диагностирован диабет.

Вдобавок к этому подростки, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, что серьезно сокращает продолжительность их жизни. Учёные бьют в колокола, призывая всех родителей следить за весом детей, ведь первое поколение XXI века имеет большие шансы умереть раньше своих родителей.



4. Проблемы со сном



- Большинство родителей, вообще не контролируют, как часто их дети пользуются всевозможными **гаджетами**, а многие из них разрешают детям брать с собой электронику в кровать. Свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует началу сна, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпанию. Учёные ставят недостаток сна на уровне с недоеданием: и то и другое истощает организм, и отрицательно сказывается на усвоении школьных уроков.

5. Психические заболевания

Ученые выявили тесную взаимосвязь между видеоиграми, интернетом, телевидением и их негативным влиянием на психику детей. Например, игромания становится причиной неудовлетворённости жизнью, увеличения тревожности и усиления депрессии. Всемирная сеть, в свою очередь, приводит к замкнутости и развитию фобий.



6. Агрессивность в реальности

- К большому сожалению жестокость на телевидении и в компьютерных играх находит своё отражение и в реальной жизни. Взгляните на участвовавшие физическое и сексуальное насилие в интернете, фильмах и телепередачах: секс, надругательства, пытки, истязания и убийства.
- Ребёнок получает готовую схему поведения, которую он может реализовать в реальной жизни. И самое важное, множество исследований приходят к одному и тому же выводу: насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект — агрессия может проявиться далеко не сразу.



7. Цифровая деменция

- Научные наблюдения доказывают, что увлечение телевизором в возрасте 1–3 лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни. Дети, которые не могут сосредоточиться, попросту теряют возможность что-либо узнать и запомнить. Постоянный поток быстро сменяющейся информации приводит к изменениям в головном мозге, а после к деменции — снижению познавательной деятельности с утратой ранее усвоенных знаний и практических навыков, а также затруднением или невозможностью приобретения новых.



8. Зависимость

- Чем больше родители проверяют почту, прокручивают ленту новостей, стреляют в монстров и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих детей. Нехватка внимания взрослых часто компенсируется всё теми же гаджетами и цифровыми технологиями. В отдельных случаях малыш сам становится зависимым от портативных устройств, интернета и телевидения. Каждый одиннадцатый ребёнок в возрасте 8–18 лет — «цифровой наркоман».



9. Отдаление от реальности

Чрезмерное использование детьми электронных технологий не только влияет на их психику и способность к эмпатии, но и делает их более уязвимыми в условиях реальной жизни, которую они, по большому счету, не знают. То есть время, проведенное в виртуальном мире, часто не учит их ничему полезному, а знание электронных устройств не обеспечивает успех в будущем, потому что технологии постоянно совершенствуются, и успевать за ними будет все сложнее.



10. Нарушения осанки



- Количество проблем с опорно-двигательным аппаратом у современного поколения возросло на фоне использования современных технологий. Из-за неестественных поз которые принимают дети и подростки во время использования телефонов, планшетов или компьютеров. За последние годы родители чаще обращаются к ортопедам из-за проблем с осанкой у своих детей.

11. Ухудшение зрения

- По исследованиям врачей офтальмологов зрение у людей ухудшилось на 35% по сравнению с 1997г. когда телефоны только начали входить в обиход людей. Чаще возникает близорукость и усталость глаз при длительном использовании, что сильно сказывается на детях у которых зрение более подвержено риску.



Результаты исследования по возрастным категориям

Возрастные категории	% от общего числа
5-7 лет	27%
8-10 лет	53%
Старше 10	19%

Виды гаджетов	% от общего числа детей
Букридеры	5%
Планшеты	46%
Мобильные телефоны	17%
Смартфоны	32%

Время использования гаджетов для уроков от 15-30 мин. Время использования гаджетов для игр 60-180 мин. Рабочие места для занятий были у всех опрошенных оборудованы.

Нарушения здоровья:

60% родителей отметили раздражительность, утомление для детей после занятий с гаджетами

30% выявили нарушение зрения

● Памятка для родителей

Некоторые прежние указания остались в силе: **родителям не следует давать мобильные устройства малышам до двух лет, а также позволять детям проводить больше 2 часов в день за экраном.**

Новые принципы касаются скорее не времени, а качества «взаимоотношений» между ребенком и гаджетом.

Установите единые правила для всех. **Дети ведут себя в виртуальной среде так же, как и в любой другой. Везде должны быть границы, которые обязаны уважать и взрослые, и ребенок.**

Как и во всем остальном, начните с себя. **Помните, что дети копируют прежде всего ваше поведение.**

Пересмотрите свои отношения с цифровыми устройствами. Как много времени вы им уделяете? Как часто проверяете почту, новости или обновления? Есть ли у вас дни, свободные от электронных средств общения и развлечения?

Старайтесь делать открытия вместе с ребенком. Будьте посредником в его отношениях с цифровым миром. Побуждайте малыша исследовать, задавать вопросы, будьте готовы сами отвечать и делиться опытом.

При использовании гаджетов сосредоточьтесь на содержании, а не на продолжительности применения. **Качество контента важнее времени, которое ребенок проводит перед устройством. Пусть в приоритете будут образовательные игры и программы, которые помогали бы тренировать навыки внимания, общения, запоминания.** Выбирайте те приложения, которые были разработаны совместно с детскими психологами и педагогами или получили их одобрение.

Выбирайте для ребенка игры, связанные с общением. **Помните, что гаджет должен быть инструментом, а не суррогатом общения. Избегайте одностороннего обмена, при котором почти не требуется участия в происходящем.** Вместо просмотра видео выбирайте интерактивные программы, общайтесь удаленно через скайп или другие программы-мессенджеры.

Правильно используйте потенциал социальных сетей. **Присутствие в социальных сетях особенно важно для подростка, который только учится выстраивать свою собственную идентичность и ищет одобрения других.** Если в эти моменты вы будете рядом, это поможет ребенку лучше понять принципы сетевой жизни и избежать ошибок.

Обязательно создавайте «свободные зоны». Выделяйте островки пространства (в спальне, на кухне), которые всегда будут свободны от электронных устройств. Дайте ребенку понять, что приносить сюда планшет или смартфон нельзя. Позаботьтесь о том, чтобы время, выделенное для сна и семейных трапез, было «священным».