

Как гаджеты влияют на детей: чем вреден телефон для здоровья и психики ребенка.

Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры - это вещи без которых современные дети не могут обойтись. Многие родители дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: для развития ребёнка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребёнка с гаджетами родители начинают уже с первого года жизни. И напрасно! Так как в раннем дошкольном возрасте у ребёнка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время когда роль любящего родителя незаменима!

Так ли безопасно использование гаджетов в детском возрасте, когда нервная система наиболее уязвима к любым воздействиям из вне.

В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых. В игре ребёнок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий. Компьютерная же игра, в исполнении дошкольника, имеет другую психосоциальную структуру:

- преобладание механического следования игровому сценарию с погружением в мир звуков и ярких цветовых эффектов;
- многократный повтор действия для достижения результата.

Такая игра не требует высокого эмоционального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества.

Дети теряют способность и желание самостоятельно занять себя, содержательно и творчески играть. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит

детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими ручками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании аппликаций.

Электромагнитное излучение современных гаджетов негативно влияет на незрелую нервную систему детей. Это приводит к появлению головной боли, нарушению мыслительной деятельности, снижению памяти, ухудшению качества сна. Появляются тревожность, раздражительность в ответ на запрет или ограничение использования телефона или планшета.

При чрезмерном увлечении ими у детей наблюдается проблема с координацией действий руками, что проявляется, например, в играх с мячом.

Мелкая моторика не развивается. Ребенку полезно играть конструктором, мозаикой, лепить из пластилина или теста, а не пользоваться компьютерной мышкой и телефоном. Дети не получают необходимых им сенсорных ощущений.

Пристальное всматривание в небольшие объекты на экранах телефонов и планшетов развивает близорукость.

Вредно увлечение гаджетами и для детского позвоночника.

Гаджеты негативно влияют на развитие мышления и восприятия.

У детей, предпочитающих играть в «стрелялки» искажается восприятие мира. Ребенок просто не в состоянии отделить игру от реальности (дети переносят в свои игры со сверстниками все то, что было в «стрелялках» как итог агрессивные игры).

При столкновении с проблемами в реальной жизни дети, чрезмерно увлеченные гаджетами, склонны к стрессам, истерикам, депрессиям.

Исключить полностью использование гаджетов в современном мире не представляется возможным. Однако, можно минимизировать их вред на детскую нервную систему, придерживаясь некоторых рекомендаций:

1. Не давать использовать телефоны, планшеты, ноутбуки детям в возрасте до 3 лет. Использование гаджетов в столь раннем возрасте ведет к перенагрузке неокрепшей нервной системы, нарушению психоэмоционального развития.

2. Детям дошкольного возраста допускать использование гаджетов не более 30 минут в день.

3. Не заменять тотально игры на свежем воздухе, общение со сверстниками на игры в телефоне.

4. Исключить использование гаджетов за 2 часа до сна.

Соблюдая эти рекомендации, можно снизить патологическое влияние современных гаджетов на неокрепшую детскую нервную систему. Если за ребенком замечены выше указанные симптомы (нарушение сна, снижение памяти, нарушение мыслительных процессов, головные боли, раздражительность, тревожность), необходимо как можно раньше ограничить «общение» с телефоном.

Педагог-психолог 1 квалификационной категории Паршонкова К.Н.