

КАКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ МОЖНО ОЖИДАТЬ, ЕСЛИ ЧАСТО ДАВАТЬ ТЕЛЕФОН МАЛЕНЬКОМУ РЕБЕНКУ

Мозг ребенка отличается чрезвычайной чувствительностью к воздействию гаджетов. Частое использование электронных устройств со временем может стать причиной целого ряда заболеваний и расстройств. Самые распространенные диагнозы — неврозы, тик, заикание, гиперкинезы и даже отставание в развитии.

Недавно интернет всколыхнула новость: первым словом ребенка стало имя голосового помощника Amazon. Вместо традиционного «мама» или хотя бы «папа» малыш произнес «Алекса».

Стоит ли начинать паниковать или негативное влияние гаджетов на здоровье и развитие детей слишком преувеличено?



Потребность в телефоне. Казалось бы, такой проблемы могло не возникнуть вовсе: маленький ребенок не испытывает объективной потребности использовать электронные устройства. С детства его к этому приучают родители. Просмотр новостей за кофе, фото в соцсетях с утра, деловая переписка

в течение дня. Уже в первые часы после рождения ребенок знакомится со смартфоном, когда мама устраивает ему фотосессию, чтобы поделиться радостью с друзьями и близкими.

Если в 2011 году (через год после выпуска iPad) только 10 % детей в возрасте до 2 лет использовали смартфоны и планшеты, в 2013 году эта цифра выросла в 4 раза, и показатель продолжает неуклонно расти.

Плохо ли это? Конечно, нет. Мы живем не в пещерах, и гаджеты уже давно стали необходимостью. Но если мы знакомим ребенка со смартфоном, наша ответственность — сделать так, чтобы эта дружба была безопасной.



Почему смартфоны вызывают зависимость? Да, к сожалению, использование гаджетов заставляет наш мозг обманывать самого себя. В процессе активного использования смартфона или компьютерных игр в организме вырабатывается повышенное

количество дофамина. Одним словом, ребенок себя чувствует радостно и спокойно.

В следующий раз, испытывая беспокойство, дети вновь тянутся к экрану: мозг начинает связывать его с получением удовольствия. Нетрудно догадаться, что со временем это входит в привычку и перерастает в зависимость.



Мышление нового поколения — клиповое. Не спешите винить ребенка в рассеянности и несобранности. Для начала проверьте, не много ли времени он проводит перед экраном. Картинка на смартфоне или планшете, конечно, привлекает. А еще рассеивает внимание. Ссылки, игры, мультфильмы — всего одним щелчком можно

сменить так много картинок, выбирай не хочу.

Современные дети испытывают проблему с концентрацией на чем-то одном. Им скучно сидеть неподвижно целых 45 минут. К счастью, система образования учитывает особенности развития ребенка. На смену понятийному пришло так называемое **клиповое мышление** — способность воспринимать информацию через ряд коротких ярких образов. Поэтому современные школьники и студенты отлично воспринимают материал в виде презентации из слайдов.



Перегрузка сенсорной системы.

Сенсорная система ответственна за восприятие сигналов (стимулов) из окружающей или внутренней среды. Главные ее составляющие — слух, зрение, вкус, осязание и обоняние. Она дает возможность почувствовать звук, температуру, давление и другие физические свойства предметов.

С экранов дети в течение короткого промежутка времени получают слишком много сигналов и стимулов. Перегрузка сенсорной системы чревата такими последствиями, как раздражение, капризы, агрессия, истерики.

Дети, активно применяющие планшеты и телефоны, с бóльшим трудом учатся писать, страдает мелкая и крупная моторика рук.



Синдром экрана. Термин синдрома

электронного экрана ввела в обиход американский психиатр Виктория Данкли. Недуг проявляется в нарушениях поведения, настроения и познавательного процесса, вызывая гиперактивность или, наоборот, апатичность у ребенка.

Тревожные симптомы появляются после использования гаджетов в течение слишком длительного времени. Причем показатель «слишком» невозможно конкретизировать: одни дети начинают вести себя беспокойно уже после 20 минут мультфильмов на планшете, а другие спокойно могут смотреть на экран в течение нескольких часов.

Независимо от серьезности проблемы и отношения к диагнозу (многие воспринимают его скептически) «электронная диета», несомненно, пойдет ребенку на пользу: истерики станут реже, поведение — более контролируемым, а сон — крепким.



Почему дети плохо спят? Гаджеты способствуют ухудшению сна: ребенок не хочет ложиться спать, долго ворочается в постели и часто просыпается. Это связано с тем, что из-за света экрана блокируется выработка мелатонина.

Зачем нужен мелатонин? Существует несколько гормонов, недостаток которых существенно влияет на ускорение процесса старения

организма, один из них — **мелатонин**. Он вырабатывается эпифизом — орган эндокринной системы, расположенный в головном мозге. Необходимо отметить,

что существуют не только жизненные, но и суточные (дневные) циклы выработки в организме мелатонина. Интенсивность его синтеза зависит от освещенности – избыток света тормозит его образование, а снижение освещенности повышает секрецию. На ночные часы приходится до 70% выработки мелатонина, активность его синтеза начинает повышаться после 8 часов вечера, а пик приходится на 3 часа ночи.

Проверить влияние электронных устройств на сон детей можно простым методом: откажитесь от просмотра мультфильмов во второй половине дня. Эксперимент следует проводить в течение хотя бы 10 дней. Заметили изменения в лучшую сторону? Значит, вы на правильном пути.



Угроза для зрения. В домах у некоторых родителей нет бумажных книг. Их можно понять: электронные устройства не собирают пыль, не занимают много места. Чем чревата такая, казалось бы, практичная привычка?

Во-первых, как мы уже говорили, свет от экрана негативно влияет на сон ребенка. А во-вторых, дети начинают читать с вами (или хотя бы рассматривают картинки), и это негативно влияет на их зрение. Конечно, существуют новые технологии (вроде электронных чернил), имитирующие обычную печать. Но будем честными: большинство из нас используют привычные устройства с ЖК-мониторами.

Взгляд в одну точку на протяжении длительного времени требует постоянной фокусировки, что вызывает напряжение и усталость глаз.



Больше сидения, меньше движения. Гипнотическое сидение перед экраном, конечно, не способствует физической активности, так необходимой для нормального развития ребенка. Многие из нас вынуждены вести сидячий образ жизни, не являющийся для человека естественным, а тем более для ребенка.

Нефизиологическое (сгорбленное) положение способствует развитию заболеваний спины. Это худшая из всех возможных поз для позвоночника. Длительное пребывание в положении сидя увеличивает нагрузку на шейный и поясничный отделы. Это объясняется просто: во время сидения мышцы спины расслабляются и вся нагрузка идет на позвонки.

Мультфильмы и игры не должны заменять подвижных игр и прогулок на свежем воздухе. Если ребенок уже достаточно взрослый, чтобы использовать



электронные устройства самостоятельно, строго контролируйте время, проводимое «носом в экран».

Слишком много игрушек. Деревянные игрушки, прибитые к потолку, — так любят шутить о своем детстве многие их тех, кто давно вырос. Почему сегодня ребенка сложно удивить когда-то горячо любимой нами деревянной

лошадкой?

Возможность смены кадров на экране возвращает детей: за 1 минуту они могут увидеть десяток ярких кадров, что гораздо интереснее катания одной игрушки по полу. Именно поэтому дети так любят мультфильмы, которые при дозированном просмотре могут способствовать развитию, а при «передозировке» — вызывать эффект пресыщения.

Небольшое количество игрушек позволяет эффективно сосредоточиться, развивает творческое мышление (детям приходится думать, чем себя занять), активизирует внимание и поисковую активность. Малыш начинает кидаться игрушками и просит включить мультик? Самое время сделать паузу.

А сколько времени проводит перед экраном ваш ребенок? Наблюдаете ли вы позитивные изменения в его поведении и самочувствии после электронной «диеты»?

Педагог-психолог МБДОУ № 54 Исаулова О.В.

Источник: <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/kakih-posledstvij-mozhno-ozhidat-esli-chasto-davat-telefon-malenkomu-rebenku-1817115/>