

Планшетные компьютеры и смартфоны прочно вошли в повседневную жизнь. Наряду со взрослыми, до 90% детей также регулярно пользуются этими устройствами. Планшеты способны принести не только пользу, но и серьезный вред малышам и подросткам. Можно выделить 5 причин, по которым следует оградить ребенка от них.

Современный мир называют информационным веком. Невозможно представить себе нашу жизнь без смартфонов, планшетов и компьютеров.

По данным исследований, число детей, регулярно пользующихся планшетами, в развитых странах достигает 90%! Наряду с несомненной пользой, они несут детям и колоссальный вред.

В России гаджеты получили широкое распространение сравнительно недавно, поэтому только начато изучение их влияния на детей. Тогда как на Западе, в частности, в США, такие исследования ведутся довольно давно.

По словам детских психотерапевтов, многие родители дают ребенку различные девайсы уже с 2-х лет, и даже раньше. В 3-4 года такие дети предпочитают планшеты другим игрушкам. Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку?

10 причин оградить общение с гаджетами:

1. Это вредит физическому здоровью.

При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости. Это грозит последующим воспалением и инфицированием;

Оттого, что ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиваться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел);

В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть патологии кистей: растяжение связок, проблемы с сухожилиями, особенно это касается большого пальца;

Возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук;

Это может вызвать ожирение. При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Часто, залипая в планшете, любит полакомиться чем-то вкусеньким. По данным исследований американских ученых, дети, которым разрешено выходить в Интернет из своей спальни, на 30% чаще имеют избыточный вес.

2. Это влияет на отношения между ребенком и родителями.

Ученые утверждают, что в период от рождения до двух лет мозг ребенка должен увеличиться в три раза. Новые нейроны образуются быстрее, если ребенок постоянно общается с

родителями, слышит их голос. Благодаря этому в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми. Когда родители дают в руки ребенка планшет, высвобождая время для других дел, неизбежно сокращается время, проведенное вместе с малышом, страдает общение между ними. Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умение концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.

3. Это может вызвать зависимость.

Профессор психиатрии Гэри Смолл называет замечательное свойство технологий: они постоянно дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Ведь это так здорово — получить результат,



которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. Малыши моментально привыкают к этому. В отличие от взрослых, они не умеют сдерживать свои импульсы и контролировать желания. Захотел – получил. Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают

возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость, схожую с наркотической.

4. Это учащает детские истерики.

Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться. Когда же вы забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования. Малыш не может смириться с этим, и всячески демонстрирует свою ярость. Поэтому подумайте хорошо, давая в руки ребенка гаджет: стоит ли временная передышка последующих за ней истерик? Доктор Дженни Рэдески подчеркивает, что девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.

5. Это ухудшает сон.

Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин, предупреждает невролог Энн Мари Чан. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном. Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.

Источник: <http://razvitiie-krohi.ru/eto-polezno-znat/vliyanie-plansheta-na-rebenka-10-prichin-skazat-planshetu-net.html>



Областное государственное образовательное бюджетное учреждение
"Специальная(коррекционная) школа-интернат с.Ленинское"

Влияние планшета на ребенка.



Составитель:
педагог-психолог
Аушева
Елена
Валерьевна