

Ребёнок и мобильные электронные устройства.

Компьютеры и смартфоны прочно вошли в нашу повседневную жизнь. Наряду со взрослыми, до 90% детей также регулярно пользуются этими устройствами. По мнению детских психологов, мобильные электронные устройства негативно влияют на здоровье ребенка. Родителям стоит серьезно задуматься, прежде чем отвлечь, занять ребенка такой «игрушкой».

Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку? Прежде всего, это вредит физическому здоровью.

- - При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.
 - -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.
 - -Ухудшается сон, что может способствовать психо-эмоциональным расстройствам и увеличению агрессии. 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. Это сбивает цикл сна и бодрствования. Это влияет на отношения между ребенком и родителями.
- Когда родители дают в руки ребенка планшет, высвобождая время для других дел, неизбежно сокращается время, проведенное вместе с малышом, страдает общение между ними. Это плохо влияет на их умение концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Это влияет на формирование социальных навыков у ребенка.

Погружение в виртуальный мир влияет на формирование социальных навыков у ребенка.

-При активном использовании смартфонов и планшетов живое общение вытесняется виртуальным. Это не дает возможности развивать социальные навыки, необходимые для успешного взаимодействия с людьми. Виртуальное общение лишает ребенка возможности увидеть реакцию другого человека, а значит – не дает возможности задуматься о последствиях своих слов и действий.

- -Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможность развивать умение общаться, повышать навыки коммуникации. Это приводит к тому, что дети начинают испытывать тревожность в ситуациях, требующих живого общения. Они не знают, с чего начать разговор, как поддержать беседу, вести себя в обществе других людей. Часто это вызывает страх, неуверенность в себе, нервозность. Это может приводить к эмоциональным нарушениям.
- -Дети, которые не ограничены в пользовании гаджетами, могут становиться более агрессивными. Ведь компьютерные герои не чувствуют боли и страданий, им не надо сопереживать и сочувствовать. Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию. Когда на экране кровь течет рекой, начинает казаться, что это нормально. Такое отношение многие дети переносят в реальную жизнь. Это может вызвать зависимость.

Смартфоны и планшеты могут вызвать зависимость.

- Как здорово получить результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. 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.

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.

Так стоит ли давать ребенку планшет или смартфон?

Решать, конечно же, родителям. Несомненны и плюсы таких устройств. Они могут помогать в обучении, развивать определенные навыки, обогащать знания ребенка. Но взрослым нужно пользоваться такими помощниками очень осторожно, потому что очень быстро из доброго друга планшет может стать опасным недругом.