

## «Влияние гаджетов на детей раннего возраста»

Влияние гаджетов на ребенка бывает разным в зависимости от возраста. Чем младше ребенок, тем меньше времени необходимо использовать их.

До 3 лет ребёнку лучше совсем не использовать гаджеты. В этом просто нет никакой развивающей необходимости. Ведь для маленького ребёнка важно общение с людьми, особенно близкими, исследование окружающей среды. В это время активно развивается восприятие цвета, звука, вкусов, активно работает тактильное восприятие, развивается крупная и мелкая моторика. Гаджет в освоении вышеперечисленных навыков почти бесполезен.

Образное мышление в этом возрасте ещё только формируется, поэтому развивающий эффект от мультиков и передач сводится к нулю. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. А развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.

Самое отрицательное влияние гаджетов на детей состоит в том, что они не способствуют их интеллектуальному развитию. У детей хуже развивается образное мышление, воображение, фантазия, логика, концентрация внимания. Игры в гаджеты не создают моральную базу – они дают готовую картинку, которая не требует умственного напряжения. Как следствие – малыш ничему не учится.

Не нужно забывать и о негативном влиянии на физиологию. Организм человека, особенно растущего, нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие ребенка, происходят сбои в организме, развивается гиподинамия, искривляется позвоночник, а в будущем это проблемы с осанкой. Также увлеченные компьютером дети, не замечают утомления и усталости глаз. Если ребёнок регулярно и длительно смотрит в экран гаджета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться.

Длительное использование гаджетов сопровождается эмоциональным напряжением, что также не проходит бесследно. В результате ребенок становится раздраженным, беспокойным, агрессивным и неуправляемым, возникают нарушения сна.

Как правило, с гаджетом ребенок общается один на один, что не способствует развитию навыков общения и взаимодействия в коллективе.

Если ребенок часто играет в игры, где много ужасов и крови, то у него может возникнуть психическое расстройство.

Многие родители приучают своих малышей к приему пищи под просмотр ярких динамичных изображений, потому что так ребенок «хорошо» ест. В дальнейшем это может привести к пищевым расстройствам, нарушениям в эндокринной системе и не пониманию собственных желаний.

Часто родители с помощью гаджетов пытаются активно готовить ребенка к школе. Для этого используют планшет и компьютер, в котором находится множество обучающих программ. Конечно же, в планшетах и компьютерах есть масса полезных игрушек, развивающих мышление дошкольника. Однако, важно помнить, что, несмотря на развитие технического прогресса, люди по-прежнему в школе и на работе большую часть времени используют реальные предметы, а не виртуальные. Если взять школьное обучение — оно построено на использовании всё той же ручки, карандаша, учебника и тетради. Поэтому ребёнка важно готовить к тому, чтобы он умел пользоваться этими предметами в первую очередь.

Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.

С одной стороны, при правильном подборе контента и игр можно многому ребенка научить. С другой стороны, всему этому можно научить и без помощи гаджетов. Есть игрушки, книги и, самое главное, родители и бабушки с дедушками. Живое общение и тактильный контакт сможет заменить игры, но не наоборот.



## Что делать?

Не стоит оставлять ребёнка наедине с гаджетом надолго. Помните о психогигиене. Рекомендуемое время, которое не стоит превышать ребёнку трех-четырёх лет, проводя за любым экраном — до 1 часа в день; детям пяти-шести лет можно до 1,5 часов в день. При этом нужно учесть, что это совокупное время, которое должно быть разделено в течение дня как минимум на две части. Кроме того, после любой статической нагрузки ребёнку необходимы активные действия.

За час до сна нужно отказаться от использования гаджетов. Многие игры и мультки вызывают возбуждение нервной системы, в результате могут возникнуть проблемы с засыпанием.

Нельзя использовать гаджет как способ утешения ребёнка. Наверняка расстроенный малыш успокоится, если дать ему гаджет, однако это не решит его эмоциональную проблему, а только «закапсулирует» ее. К тому же малыш научится использовать свое состояние как способ получения любимой «игрушки».

Очень важно показывать ребёнку своим примером грамотное отношение к гаджетам, так как дети всегда хотят походить на взрослых. Приучайте старшего дошкольника к тому, что использование гаджетов должно быть в целях поиска нужной информации.

Важно также помнить, что когда у ребёнка есть другие увлечения: посещение секций, кружков, занятий, которые нравятся ребёнку, то зависимость от электронных устройств не возникнет. Если же родители не хотят уделять ребёнку время, заменяют живое общение гаджетами, то надо быть готовыми к тому, что со временем ему может понадобиться психологическая помощь.

Если все интересы ребёнка сосредоточены только на виртуальном мире, то можно сделать вывод о компьютерной зависимости. В этом случае, как бы ни были страшны вопли и истерики ребёнка, необходимо установление четких временных рамок использования, вплоть до полного лишения, в случае если рамки не устраивают ребёнка, или каждый раз случается истерика при отлучении от гаджетов.



