



"Гаджетозависимость – её влияние на здоровье и развитие ребёнка"

Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные дети не могут обойтись. А родители могут? Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! А чего же тогда ожидать от детей? Зависимость от гаджетов у детей — серьезная проблема.

Многие родители дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребенка с гаджетами они начинают уже с первого года жизни. И напрасно! **В раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми.** Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты в его поведении.

В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых. В игре ребенок 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.

Для компьютерной игры характерны:

- преобладание механического следования игровому действию с погружением в полисенсорный мир звуков и ярких цветовых эффектов;
- многократный повтор действия для достижения результата;
- малоосмысленное продвижение по уровням сложности;
- попытки поймать, отсортировать или собрать что-то, преодолевая однотипные препятствия, уничтожая возникающие на пути преграды.

Такая игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. При этом она привлекает ребенка сенсорными эффектами, иллюзией управляемости («захочу – включу, захочу – выключу»), примитивным, понятным без слов сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей.

Игра ребенка на компьютере или планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что

отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как «*хранителя гаджета*» или досадное препятствие на пути к любимому устройству.

Тесное «общение» ребёнка с компьютером вызывает неоднозначное отношение: с одной стороны сейчас действительно без компьютера – никуда. С другой стороны, постоянное сидение за компьютером чревато серьёзными последствиями. Самым опасным из них является формирование у ребенка зависимости от компьютера, которая является настоящей болезнью, требующей лечения.

Какие проблемы наблюдаются у детей с зависимостью от гаджетов?

1. Когда ребёнок поднимает глаза, т.е. «*достаёт*» их из своего цветного феерически нереального мира, что предоставляет ему гаджет, он испытывает сильный дискомфорт и реальные психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём, потому что ...

2. Реальность нас окружающая, не столь яркая и уж совсем не эстетично организована – обычная серость и убогость бытия, грязь и бардак – «*глаза бы мои это не видели*» — и снова хочется погрузиться в красоту нереально красивого мира!

3. В реальном мире редкие объекты находятся в постоянном движении, а зрительный центр мозга уже «натренирован» видеть и фокусироваться только на том, что движется, а что не движется — мозг просто даже не распознаёт как объект или с низким уровнем резкости, что доставляет дискомфорт и неприятные ощущения, часто даже болевые.

4. Ребёнок утратил заложенную в нем способность самому следить за происходящим. Чтобы самому следить за происходящим в реальном мире, надо уметь управлять своим телом, уметь воспринимать информацию и взаимодействовать с реальными объектами, которые действуют автономно от тебя.

Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

- Желание пользоваться гаджетом более 30 минут в день.
- Резко портится настроение, когда заканчивается время, выделенное на пользование гаджетом.
- Резко улучшается настроение, когда разрешили взять гаджет.
- Ребёнок торгуется за право взять гаджет, капризничает, клянчит разрешение взять гаджет.
- После пользования гаджетом никак не может переключиться на новый вид деятельности, как бы застревает в прошлой деятельности.
- После пользования гаджетом проявляет раздражительность, агрессивность в общении.

Чем опасны гаджеты?

Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз:

Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм.

Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети

начинают тереть свои глаза не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

Формируется совершенно естественная для чтения и письма динамика работы глазных мышц. Ребёнку трудно удерживать взгляд и удерживать его на объекте, который не движется, потому что глаза привыкли следить за движущимися яркими объектами в играх, кроме этого, нарушается функция движения глаз при прослеживании строки слева направо и возвратном движении глаз с переходом на новую строку. Необходимо удерживать внимание и управлять мышцами глаз. У детей, которые уже находятся в зависимости от гаджетов — «бегающий» взгляд.

Увлечение гаджетами влечёт за собой нарушение опорно – двигательного аппарата у детей:

Нарушение осанки формирует проблемы в развитии костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – получить хорошую физическую нагрузку.

Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Нарушение дыхания вызывает кислородное голодание головного мозга и общее изменение ритмов работы мозга.

Чем выше компьютерная зависимость, тем чаще сидит за компьютером, тем реже занимается спортом или мало двигается, тем самым иммунитет слабеет.

Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

Эту зависимость и победить не надо, стоит только вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать.

У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много. *Например*, рисование, конструирование, лепка. Можно записать ребёнка в спортивную секцию: плавание, танцы, футбол, гимнастика и т.д. Только надо найти такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие.

Необходимо всячески поощрять друзей, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Родителям надо обязательно подкидывать своим детям интересные игры и идеи совместного времяпрепровождения.

Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку, чтобы посмотреть, что новенького появилось в социальных сетях. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше.



Только общение с родителями, их внимание и любовь, совместные игры и совместная деятельность помогут ребёнку не привыкнуть к гаджетам.