**Дети и гаджеты**

***Советы родителям по профилактике киберзависимости***

В газете «Дейли мейл» сооб­щалось, что первое слово каждо­го восьмого малыша в Туманном Альбионе не «мама», а «план­шет». По данным аналитического агентства Common Sense Media, в США 38% детей до 2 лет по­стоянно заняты с планшетами или смартфонами. Американ­ская академия педиатрии счита­ет, что использование электрон­ных устройств детьми может им только навредить. В докладе академии 2013 г. особо подчер­кивалось, что приобщение детей раннего возраста к мультимедий­ным устройствам опасно для их развития. Самую большую опас­ность представляет Интернет.

Ученые из Бостонского уни­верситета медицины провели сравнительное исследование и выяснили, что чем раньше план­шеты и смартфоны попадают в руки детей, тем сильнее они вли­яют на их развитие. Активное использование гаджетов ведет к отрешенности от внешнего мира. Детям практически неведомы очень важные человеческие чув­ства, например, сопереживание и сострадание. Наблюдаются и проблемы с мелкой моторикой, хуже развивается речь. Наконец, у детей, которые с пеленок «рабо­тают» со смартфонами, отсутству­ют воображение и образное мышление, а это страшная патология! Сегодня и в России никто нё удивится, если увидит ребенка со смартфоном в руках. Дошкольники порой разбираются в гаджетах лучше взрослых. И многие родители не задумываются о том, чем чревато для их детей пребывание наедине с планшетом и смартфоном.

Ученые доказали, что чрезмерное пользование гаджетам тормозит физическое и умственное развитие детей. На практике это замечают воспитатели ДОС психологи и учителя. Современные педагоги отмечают, нынешнее поколение детей стре­мительно деградирует. А виной тому новинки - гаджеты. В век информационных техно­логий гаджеты завладели нашей жизнью. Сейчас растет совер­шенно другое поколение детей, развлечениям во дворе с друзья­ми предпочитающее компьютер­ные игры, общение в социаль­ных сетях и селфи.

Исследователи из россий­ского Центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение со­временных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на ЦНС. Причем наи­более подвержен его влиянию именно детский организм.

Исследования показали, что если дети регулярно использу­ют планшеты и смартфоны, у них отмечаются рассеянность внимания и снижение коэффи­циента развития интеллекта. Российские санитарные нормы не рекомендуют детям исполь­зовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излу­чением: телефоны, смартфоны, планшеты.

***Проблемы в развитии детей, увлекающихся гаджетами***

***• Нарушение режима.*** Учиты­вая, что Интернет работает круглосуточно, у интернет - пользователей, независимо от возраста, часто теряется чувство времени и как следствие нарушается ре­жим отдыха и питания. Прием пищи чаще происходит «на ме­сте», у компьютера, и все боль­ше сводится к употреблению бутербродов, чипсов и прочей не очень полезной еды.

У детей незрелая нервная си­стема. Из-за длительного пре­бывания у монитора, особенно в динамичных играх, у ребенка может нарушаться сон (он плохо засыпает, разговаривает во сне, ему часто снятся плохие сны, вызывающие неприятные эмо­ции после пробуждения). В итоге может появиться, бессонница или продолжительность сна сокра­тится на 2—3 ч. Утром ребенок чувствует себя невыспавшимся и усталым.

• ***Переутомление нервной си­стемы.***От постоянного сиде­ния с гаджетами у детей возникает гиперстимуляция мозга. Это приводит к тому, что они становятся возбудимыми, агрес­сивными, им трудно управлять собой. От перевозбуждения по­является быстрая утомляемость, снижается внимание и ухудша­ется кратковременная память. «Уход» детей в компьютерные игры и паутину Интернета при­водит также к эмоциональной нестабильности, утрате смыс­ла жизни, духовности, любви. Восполнить дефицит этих эмо­ций ребенок самостоятельно не может, из-за этого возникают чрезмерная раздражительность и конфликтность.

***• Трудности в общении.***Гаджеты не предполагают общение детей друг с другом, а значит, не учат их учитывать интере­сы собеседника, согласовывать действия, разрешать конфликты. Интернет-общение (чат, перепи­ска, блоги, сети, скайп) не позво­ляет «считать» информацию, которая передается невербальным путем. «Заразившись» Интерне­том, дети отходят от непосред­ственного общения, контактов, им сложно сопереживать друг другу, испытывать симпатию, любить, понимать другого. Лю­бители виртуальной переписки бывают дезориентированы при личном общении, им трудно устанавливать контакты в реаль­ности.

***• Высокая нагрузка на органы зрения.***Дефектологи отмечают у детей проблемы зрительного "восприятия. При злоупотребле­нии компьютером может воз­никнуть так называемый син­дром сухого глаза из-за редкого моргания, переутомление и даже боль в глазных яблоках. Появля­ется также синдром бегающего взгляда. Когда ребенок очень долго занят игрой на планшете, у него не развивается способность концентрировать внимание на статичных объектах, посколь­ку игры на планшете предпо­лагают восприятие в основном двигающихся предметов. Ему, к I примеру, сложно читать, потому что это требует умения последо­вательно прослеживать строки слева направо.

• ***Большие нагрузки на опорно-двигательный аппарат.***Когда ребенок увлечен работой или игрой, он не замечает, в какой по­зе сидит. Часто дети горбят спи­ну, втягивают голову, отклоняя ее назад, руки согнуты в локтевых суставах. Из-за этого нарушает­ся кровообращение, в результате чего наблюдается раннее возникновение радикулита, онемение пальцев рук, шейный и грудной остеохондроз, искривление позвоночника и т.д.

Медики обращают внимание, что преобладающее статичное положение тела деформирует осанку у детей, их мышечная масса снижается. От чрезмерной работы за компьютером резко падает физическая активность, многие дети испытывают слож­ности при выполнении физических упражнений. Действия, которые ребенок совершает с планшетом или смартфоном, очень однообразны и не позво­ляют получить богатый сенсор­ный, двигательный и тактильный опыт.

У детей, проводящих много времени за сенсорным экраном, начинаются проблемы с коорди­нацией действий между коман­дами головного мозга и движе­ниями рук. Наблюдались случаи, когда они не могли даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагировали на сигналы голов­ного мозга.

Постоянное использование мышки может привести к тому, что у ребенка начнут неметь и болеть пальцы правой руки (или левой, если он левша и держит мышку левой рукой). Это так называемый туннельный син­дром — однообразная нагрузка на кисть приводит к сдавлива­нию нервов.

***• Не развивается моторика рук.***До 5 лет мелкая моторика служит катализатором развития мыслительных процессов. Не­которые специалисты утверж­дают, что компьютерная мышь и клавиатура способствуют раз­витию мелкой моторики. Дру­гие же ставят это предположе­ние под сомнение, считая, что работают далеко не все группы мышц кисти, дети потом пишут медленно, и почерк у них неровный. Важно, чтобы ребенок имел возможность не только играть е планшетом, но и учиться рабо­тать с различными предметами, В этом случае мозг получает ин­формацию о разнообразных так­тильных стимулах, развивается мелкая моторика, ребенок начинает осваивать мир предметов, т.е. узнавать, для чего они нужны и как с ними можно взаимодей­ствовать.

• ***Замедляется интеллектуаль­ное развитие.***Очень важным моментом в развитии ребенка служит общение с родителями, педагогами и другими людьми. Родители часто сами дают ребенку в руки гаджеты, чтобы отвлечь его, пока они заняты другим делом. Соответственно  
время общения с детьми сокра­щается. Родителям кажется, что это развивает ребенка. Однако это не так. У него должна быть мотивация к общению, должно возникать желание что-то спро­сить, сказать, поделиться впечат­лениями. Гаджет этого не вызы­вает. В итоге у детей наблюдают­ся задержка речи, нарушения ее развития.

• ***Не развивается воображение.*** Родители любят давать детям игрушки, которые сами читают сказки или отвечают на вопрос при нажатии на кнопку. Многие дошкольники, увлекшиеся компьютером, теряют интерес к кни­ге, а между тем чтение — один из главных факторов умственного развития ребенка, так как именно книга формирует воображение и способность размышлять. Кроме того, многие дети отказываются рисовать карандашами на бу­маге, предпочитая графические программы. Основное условие развития воображения у детей дошкольного возраста — игро­вая деятельность, рисование, конструирование. Это побуждает ребенка реализовывать различ­ные замыслы, придумывать но­вых персонажей. К сожалению, планшеты и смартфоны такими возможностями не обладают, дети ничего не придумывают, а лишь действуют по заданным ал­горитмам.

***Есть три мотива использова­ния гаджетов***

Во-первых, смартфон — ис­точник информации, в том числе полезной и развивающей.

Во-вторых, в Интернете мож­но играть в какую угодно игру и при этом не бояться рисковать, можно почувствовать себя сильным и быстрым, стать победите­лем без особых усилий.

В-третьих, социальные сети дают возможность общаться. Хотя это и не настоящее обще­ние, а его суррогат, благодаря Интернету доступ к общению с другими стал практически без­граничен.

Чем раньше ребенок знако­мится с гаджетом, тем выше вероятность, что он станет киберзависимым. Ученые ставят киберзависимость в один ряд с алкогольной и наркотической. Всемирная ассоциация здравохранения причислила компью­терную игровую зависимость к разряду тяжелых заболеваний. Игровые автоматы, компьютер­ные игры, Интернет — не безо­бидные развлечения, а опасная страсть. Оградить ребенка отгаджетов полностью не удастся, но мы можем сократить общение, маленького человека с информационными технологиями, которые призваны облегчить жизнь, а не завладеть ею полностью.

***Признаки киберзависимости***

1. ребенок с нетерпением ждет момента, когда сможет сесть за компьютер;
2. часами пребывает перед экраном, не ощущая времени, забывая о чувстве голода;
3. при отсутствии возможности доступа к компьютеру не знает, чем себя занять;
4. проявляет агрессию при попытке близких «оторвать» от монитора;
5. старается любыми способ увеличить время пребывания в виртуальном мире;
6. у ребенка появляются повы­шенная раздражительность, приступы гнева, безразличие к окружающему миру; снижается интерес к обще­нию с близкими.

Если вы заметили у своего ребенка подобные признаки, ни в коем случае не изолируйте его от компьютера насильно, кроме еще большего отчуждения, вы ничего не добьетесь. Вместо придумывания уловок, как от­влечь его от компьютера, попро­буйте понять, почему он бежит от реальности.

Не надо путать гаджеты с камерой хранения, куда можно сдать ребенка, освободив себя для других дел. Такая привычка «обезвреживания» малыша мо­жет привести к печальным по­следствиям. Лучше предложить ребенку заняться вместе инте­ресными делами (приготовление обеда, уборка), чем усаживать его перед экраном или давать в руки телефон.

***Рекомендации для******родителей***

1. Ребенку можно давать смо­треть на компьютере позитивные обучающие мультфильмы или играть в развивающие игры. Но это должно быть эпизодически, а не регулярно.
2. Чаще общайтесь с детьми. Даже если вы стоите в очереди в магазине, старайтесь занять ребенка какой-нибудь историей, сказкой. Подайте ребенку хороший пример. Дети неосознанно копи­руют поведение взрослых. Если вы постоянно сидите за компью­тером или планшетом, то и ваш ребенок будет вести себя так же.
3. Заполните досуг ребенка. Пусть он посещает различные кружки, секции, факультативы. Тогда у него не останется време­ни на сидение с гаджетами.
4. Прививайте ребенку мораль­ные ценности. Объясняйте, что важно быть хорошим человеком, специалистом, гражданином, что именно это определяет ста­тус человека в обществе, а не на­личие айфона последней модели.