

## Консультация для родителей «Ребенок и телефон: что смотрит ваш малыш?»

Статью подготовил воспитатель:  
**Адамова П.А.**

В настоящее время мы и дня себе не можем представить без телефона: звонки, постоянные переписывания в мессенджерах, оплата и перевод доступные в один клик, навигатор, карты, фото, электронная почта, социальные сети, игры и много-многое другое. Этот список можем долго продолжать. Но и наши дети, тоже уже сейчас не представляют свою жизнь без этих гаджетов. И это вполне очевидно, ведь наш мир постоянно прогрессирует. Но мы сегодня поговорим о гаджетах с точки зрения пользы и вреда, которые они наносят.

Зависимость детей от телефона, а также планшета и иных гаджетов – вполне себе распространенное явление. Вот только не каждый понимает, насколько она опасна. Давайте попробуем разобраться.

*Зависимость от гаджетов представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь.*

**Зависимость от телефона кроет в себе две группы опасностей:**

- физические;
- социально-психологические.

К физическим опасностям зависимости от телефона у детей можно отнести непосредственное влияние гаджетов на растущий организм. Научно доказано, что использование различного рода технологических решений трансформирует мысленные процессы и становится причиной рассредоточенности внимания и ухудшения памяти.

Кроме того, стоит также отметить, что зависимость от телефона у детей может стать причиной минимизации общения со сверстниками и к существенному снижению физической активности, что так необходимо растущему организму.

**Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку?**

- Это вредит физическому здоровью.

При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости. Длительное время нахождение в одной позе ухудшает осанку, может развиваться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел);

- 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.

- 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.

- Учащение детских истерик.

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. Доктор Дженни Рэдески подчеркивает, что девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.

- Ухудшение сна.

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 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.

- Это может вызвать психические отклонения.

Психологи остерегают, что большое количество времени, проведенное ребенком у планшета или смартфона, способствует психическим расстройствам. У детей могут возникнуть депрессии, неврозы, повышенная тревожность, отсутствие привязанности к родителям. Легкодоступная информация в Интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к психозу, нарушениям в поведении, раннему половому влечению. При общении в социальных сетях есть большая вероятность наткнуться на психически больных людей, педофилов.

- Увеличивает детскую агрессивность.

Современный мир агрессивен и жесток. Дети, которые не ограничены в пользовании гаджетами, становятся еще более агрессивными. Ведь компьютерные герои не чувствуют боли и страданий, им не надо соперничать и сочувствовать. Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию.

- Социальная тревожность.

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.

Источник: <https://nsportal.ru/shkola/rabotaroditelyami/library/2022/01/14/konsultatsiya-dlya-roditeley-rebenok-i-telefon-chto>