Советы родителям

Влияние планшета на ребенка: 10 причин сказать планшету «НЕТ»!

Планшетные компьютеры и смартфоны прочно вошли в повседневную жизнь. Наряду со взрослыми, до 90% детей также регулярно пользуются этими устройствами. Планшеты способны принести не только пользу, но и серьезный вред малышам и подросткам. Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку? 10 причин оградить общение с гаджетами:

1. Это вредит физическому здоровью

При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Оттого, что ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиться 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.

2. 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. Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умении концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку.

3. Это может вызвать зависимость

Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость, схожую с наркотической.

4. Это учащает детские истерики

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. Поэтому подумайте хорошо, давая в руки ребенка гаджет: стоит ли временная передышка последующих за ней истерик?

5. Это ухудшает сон

Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин, предупреждает невролог Энн Мари Чан. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном.

6. Это вызывает трудности в учебе

При чрезмерном увлечении гаджетами могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. От этого страдает скорость развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, без которых

невозможно обучение. Наконец, просто пропадает желание учиться, самому добывать знания. Снижается мотивация обучения.

7. Это не развивает умение общаться

При активном использовании смартфонов и планшетов живое общение вытесняется виртуальным, особенно среди подростков. При общении онлайн не видишь лица человека, его мимики, жестов, поз, которые многое способны сказать об эмоциях. 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.

8. 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.

9. Это 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 сопереживать и сочувствовать. Огромное количество игр

провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию.

10. Это приводит к социальной тревожности

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.

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 их злейшим врагом.