

10 причин не давать телефон в руки детям

В век компьютерных технологий проблема зависимости детей от гаджетов становится как никогда острой. Многие, наверное, не раз наблюдали картину, когда родители суют ребенку смартфон, чтобы от него «отделаться». «Вот тебе, умник, мультики, и отстань от родителей!» - это так знакомо, не правда ли?

Дети быстро привыкают. Пока гаджет в руках, не издают ни звука, но стоит его отнять - сразу в крик. А потом родители удивляются, почему с детьми невозможно найти общий язык и почему у них не складываются отношения в реальной жизни.

Навыки общения закладываются в нас с самого детства. Детям до 3 лет особенно важно как можно больше разговаривать с родителями и сверстниками, а не с маминым смартфоном.

В возрасте от 3 до 5 лет должны пользоваться гаджетами не более одного часа, с 6 до 18 лет - двух часов в день.

В то же время статистика утверждает, что современные дети проводят перед экраном в среднем в несколько раз больше времени, 6–7 (!) часов в день.

Мобильные устройства значительно увеличили доступность современных технологий для маленьких детей. Поэтому педиатры настаивают на том, чтобы запретить использование мобильных электронных устройств детьми в возрасте до 12 лет.

Вот 10 главных причин для такого решения:

Зависимость от гаджетов

Чем больше родители проверяют почту, прокручивают ленту новостей, стреляют в монстров и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих детей. Нехватка внимания взрослых часто компенсируется всё теми же гаджетами и цифровыми технологиями.

В отдельных случаях малыш сам становится зависимым от портативных устройств, интернета и телевидения. Уже сейчас зависимость детей от гаджетов приобрела черты эпидемии. Каждый одиннадцатый ребенок в возрасте 8 - 18 лет - «цифровой наркоман».

Вредное излучение

В 2011 году Всемирная организация здравоохранения и Международное агентство по изучению рака классифицировали радиоизлучение сотовых

телефонов и других беспроводных устройств как потенциальный канцероген, определив в группу 2В («возможно, канцерогенных для человека» факторов).

Однако следует учитывать, что дети более чувствительны к различным негативным воздействиям, поскольку их мозг и иммунная система всё еще развиваются.

Влияние на развитие мозга

Мозг младенца втрое увеличивается в размерах от рождения до двух лет и продолжает расти вплоть до 21 года. Развитие мозга в раннем возрасте определяется раздражителями окружающей среды или их отсутствием.

Стимулирование мозга избыточным воздействием гаджетов, как показывают исследования, чревато когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции и самодисциплине.

Отставание в развитии

Сидение за планшетом или телефоном, а значит, недостаток движения может привести к задержке физического и умственного развития.

Физическая активность, в свою очередь, улучшает внимание и способность к познанию и усвоению нового. Ученые утверждают, что применение электронной техники вредит развитию детей и отрицательно влияет на их обучаемость.

Ожирение

Увлечение просмотром телевизора и компьютерные игры — примеры непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые неконтролируемо и постоянно пользуются портативными электронными устройствами, ожирение встречается на 30 % чаще.

Каждый четвертый подросток страдают от лишнего веса, причем среди них в 30 % случаев будет диагностирован диабет.

Вдобавок к этому подростки, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, что серьезно сокращает продолжительность их жизни. Ученые бьют в колокола, призывая всех родителей следить за весом детей, ведь первое поколение XXI века имеет большие шансы умереть раньше своих родителей.

Проблемы со сном

Статистика, говорит, о том, что 60 % родителей вообще не контролируют, как тесно их чада дружат со всевозможными гаджетами, а в трех из четырех семей детям разрешают брать электронные устройства даже с собой в кровать.

Синее свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует нормальному засыпанию, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпу. Ученые по вредности для организма сравнивают недостаток сна с недоеданием: и то, и другое истощает организм, а соответственно, отрицательно сказывается на успехах в школе.

Психологические расстройства

Интернет-зависание часто приводит к замкнутости и развитию фобий. Этот список можно смело дополнить биполярным расстройством, психозом, поведенческими отклонениями, аутизмом и расстройством привязанности (то есть нарушением тесного эмоционального контакта с родителями).

Агрессивность

Жестокость на телевидении и в компьютерных играх находит свое отражение в реальной жизни. Ребенок получает готовую схему поведения, которую он может реализовать в окружающей его действительности.

И множество исследователей приходят к одному и тому же выводу: насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект - агрессия может проявиться далеко не сразу.

Цифровая деменция

Научные наблюдения доказывают, что влияние гаджетов на детей в возрасте 1-3 лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни. Дети, которые не могут сосредоточиться, попросту теряют возможность что-либо узнать и запомнить.

Отдаление от реальности

Чрезмерное использование детьми электронных технологий не только влияет на их психику и способность к эмпатии, но и делает их более уязвимыми в условиях реальной жизни, которую они, по большому счету, не знают.

То есть время, проведенное в виртуальном мире, часто не учит их ничему полезному, а знание электронных устройств не обеспечивает успех в будущем, потому что технологии постоянно совершенствуются, и успевать за ними будет всё сложнее.

Совет родителям.

Так что же делать родителям? Может быть, просто забрать у ребенка все гаджеты, телевизор и запретить выходить в интернет? Так только хуже. Ребенок будет злиться на родителей, и они станут в его глазах врагами.

Гаджеты - необходимая часть современной жизни. Нужно позволить ребенку учиться пользоваться смартфоном, но не слишком рано. Не стоит пихать телефон в руки годовалому ребенку лишь бы отвлечь его внимание. В годик ребенку можно показать столько интересного в привычном нам окружающем мире, для этого вовсе не нужны смартфоны.

Забирать смартфон не стоит, но ограничить время, которое ребенок проводит у экрана, всё-таки необходимо. Педиатры советуют выработать четкие правила пользования гаджетами для всей семьи. Лучшее, что могут сделать родители для своих детей - это и для себя ввести «время без гаджетов», отложить в сторону телефоны и планшеты, и просто общаться, играть, шутить и быть по-настоящему близкими!