

## «Современные гаджеты - вред и польза»

### Назад, в будущее

Большинство людей, еще помнят **веселые времена «настоящего детства»**. Уже практически с пеленок малыш начинает самостоятельно исследовать мир, протирая коленки ползунков, пытаясь забраться на стол за конфеткой, а дальше – копаясь в грязи, пытаясь отремонтировать велосипед, собирая рюкзак для путешествий и еще много, много увлекательного.

**В прежние времена** жизнь ребенка можно смело назвать сплошным приключением, когда он мог сам постигать реалии мира. По мере взросления менялись и его увлечения. И если в четыре года – это помощь папе в гараже и маме на кухне, то в 10 лет – это кружки и всяческие секции по интересам.

Такая жизнь каждый день наполнялась новыми открытиями, благодаря которым ребенок мог прочувствовать все нотки души и тела. В итоге мы получаем, счастливое детство, бурлящую фантазию, элементарные навыки выживания и друзья.

**Но что мы увидим, взглянув на нынешнее поколение?** Уже в возрасте 1,5-2 лет мамы и папы вручают отпрыску потрепанный мобильный телефон, планшет или сажают у телевизора с мультиками, чтобы выкроить для себя полчаса-час свободного времени. Таким образом, ребенок «привязывается» к технологическим изобретениям с самых ранних лет и уже в 10-15 лет отучить его от них будет очень сложно.

В то же время, ему необходимо самостоятельно познавать окружающую среду: крутиться, что-то разбирать и собирать, разливать или просыпать.

**На детских площадках** ситуация тоже выглядит иначе, чем в прежние времена. Ранее дети исследовали вдоль и поперек песочницы, искали там клад или строили замки.

Сейчас же, во избежание тревожных ситуаций, и чтобы малыш не упал вдруг, не запачкался, не подхватил инфекцию или не порезался, ему вручается смартфончик, в то время, как мама может заняться своими делами. Это совсем не значит, что 10-30 лет тому назад родители не опекали своих чад и не предпринимали меры безопасности.

В современном мире все известные гаджеты стали **средством манипуляции над детьми**. Пожалуй, большинство родителей сталкивались с ситуацией, когда взамен выполненного действия чадо получает вознаграждение в виде игры на телефоне или планшете. И неважно, сколько лет малышу 2 или 10 — он осознает, что современные устройства являются отличным инструментом угрожать или мотивировать. Согласитесь, многие современные детки начинают знакомство с миром через стерильные компьютерные технологии и виртуальное восприятие, не задумываясь, что вред этого проявится значительно позже.

## **Отрицательные стороны общения с устройствами**

Основной задачей каждого родителя является подготовка своего ребенка к условиям реального мира и выживанию. В результате, воспитательные усилия в течение многих лет заключаются в обучении отпрысков, заботе об их безопасности и состоянии здоровья. Но как воспринимается это детьми?

Специальная литература рассматривает воспитательный процесс, как увлекательную игру с малышом, программа которой меняется по мере его взросления.

Сегодня все эти игры стали виртуальными, лишая ребенка не только контакта с родителями, но и ограничивая полет его фантазии. Но вред регулярного использования гаджетов заключается не только в этом.

Рассматривая тему, как влияют гаджеты на детей и их вред, **стоит выделить несколько основных моментов.**

**1. В первую очередь, это ухудшение зрения.** Если малыш постоянно смотрит на монитор или экран мобильного устройства, это отразится на его зрении. Специалисты утверждают, что влияние подобных электронных «игрушек» настолько сильно, что посаженное в возрасте до 10 лет зрение восстановить не удастся. Следовательно, **необходимо строго контролировать нахождение ребенка у компьютера.**

Кроме того, есть специальные методики, помогающие составить схему безопасного использования современных устройств. На основании того, сколько лет чаду, можно определить **допустимую норму пребывания перед монитором:**

детям от 1 года до 5 лет находиться у компьютера педиатры **вообще не рекомендуют;**

в возрасте от 5 до 7 лет безопасными считаются игры на компьютере или планшете в течение **10 минут** (максимум 20 на протяжении 24 часов);

ученикам 1, 2, 3, 4 и 5 классов разрешается без перерыва сидеть с гаджетами **10-15 мин.** в день;

с 10 лет ребенок может допускаться к девайсам **на 20 минут** без перерыва максимум трижды на протяжении дня.

**2. Вредное влияние гаджетов на современных детей сказывается и в малоподвижном образе их жизни.** Ребенок, который много и часто играет за компьютером или с планшетом, практически не двигается, что сказывается на позвоночнике и суставах. Кроме того, у таких детей уже с малых лет наблюдается склонность к накоплению избыточного веса.

**3. Психические расстройства – еще один побочный эффект** чрезмерного общения с современной электронной техникой. Хотя и редко, но такие явления вполне возможны. Расстройства психики зачастую наблюдаются больше у тех детей, которые проводят время у монитора за игрой. Особенно наносят вред психическому здоровью детей игры, не соответствующие их возрасту. Например, те, в которых присутствуют сюжеты с элементами насилия, кровью, воздействием психотропных веществ, а также сцены эротического характера.

Помимо этого, в каждой онлайн-игре присутствует элемент **виртуального общения**. В результате, у ребенка меняется мировоззрение, и он попадает под влияние путешествий в мире компьютерных технологий. Конечно, после таких увлекательных игровых эпизодов чаду очень сложно возвращаться в реальный мир к урокам и своим обязанностям, а родителям – тяжело отучить отпрыска от такой пагубной привычки.

**4.** На фоне длительного регулярного общения с гаджетами **ребенка деградирует способность отличать правду и реальность от вымысла**. Многие поступки и сюжеты увиденных сцен на мониторе девайса дети переносят в настоящее, не понимая их вред и негативные последствия. Модель поведения формируется детьми на основании действий героев виртуального мира. В этом заключается основная проблема современных маленьких пользователей электронными девайсами – они перенимают навыки персонажей, большая часть которых является эгоистичными и агрессивными личностями, руководствующимися в действии только собственными желаниями и потребностями.

**5.** Вред постоянного общения с гаджетами также выражается в том, что у детей **вырабатывается зависимость**. Многие специалисты сравнивают такую зависимость с алкогольной и наркотической. Однако родители могут не замечать это влияние девайса на чадо. Первые подозрения у них начинают закрадываться, когда они предпринимают попытки отучить отпрыска от электронной «игрушки», заменить виртуальность реальностью.

#### **Положительные стороны**

В то же время, есть и «плюсы» общения детей с современными мобильными устройствами и компьютером:

**Возможность всестороннего развития** чада при условии тщательного контроля со стороны родителей. Это не значит, что с первого года жизни кроху стоит знакомить с гаджетами. Этот навык ему понадобится с семи лет. Современные школьники 7-10 лет умеют включать ноутбук, компьютер или планшет и запускать на нем нужную для обучения или приобретения новых знаний программу. Главное, чтобы родители могли присутствовать рядом с детьми в это время, чтобы ненавязчиво помогать и одновременно контролировать процесс.

**Возможность ненадолго занять** чадо в условиях длительного ожидания. Все знают, что детки плохо переносят долгие очереди, время однообразных длительных путешествий, ожидание в поликлиниках и т.д. В таких ситуациях не всегда увлекательные игрушки или бумага с карандашами оказываются под рукой. Другое дело – смартфон или планшет, который может минут на 10-15 отвлечь малыша. Это время родители тоже могут провести с пользой, запустив познавательную и развивающую игру. Так они смогут и пообщаться со своими детьми, и дополнительно знакомить их с новыми знаниями.

Как можно увидеть, положительные стороны общения с гаджетами тоже имеются. Однако, **чтобы не допустить привыкания** к миру виртуальных путешествий и попыток манипулировать со стороны чад, лучше

контролировать время препровождения у мониторов компьютеров и планшетов.

### **Как избежать привыкания?**

Если в вашей жизни возникла проблема привыкания ребенка к миру компьютерных технологий и это сказывается на его поведении, общении, учебе, срочно стоит предпринять меры безопасности. Такая **зависимость распознается по двум признакам:**

реальная жизнь и общение с родителями (родственниками, друзьями) отодвигаются на второй план;

возникает бурный протест, истерика, угрозы, когда родители пытаются ввести ограничения.

Заметив подобные симптомы чрезмерной увлеченности электронными игрушками, **следует отучить ребенка следующими приемами:**

контроль за длительностью общения отпрыска с «технологиями будущего». Чтобы потом не сталкиваться с подобной проблемой, детей от года и до 5 лет старайтесь совсем не подпускать к гаджетам;

изучение рекомендаций к приложениям, чтобы описания соответствовали его возрастной группе;

не прибегайте к помощи девайсов без надобности. Не старайтесь отделаться от ребенка, тыкнув ему в руки планшет или айфон, лучше увлеките своим занятием, попросите помочь.