

2020

## Лекция

### Влияние гаджетов на здоровье ребенка

(аудитория: родители)

Жизнь «преподнесла» нам серьезную психологическую проблему — зависимость от гаджетов (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Это многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое. Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

#### **Положительное влияние гаджетов на развитие ребенка.**

Игра на компьютере служит хорошим стимулом для развития у ребенка познавательных процессов и других полезных навыков. Ведь, когда ребенок сидит за компьютером, у него горят глаза от неподдельного увлечения и интереса. Он становится более собранным и внимательным, вследствие чего повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика рук и глаз.

Существует огромное количество развивающих и обучающих компьютерных программ для дошкольников. Это не «ходилки» и «стрелялки», а игры, которые помогают специалистам развивать способности ребенка и проводить коррекцию нарушенных функций. Кроме таких игр существуют образовательные программы по обучению детей дошкольного возраста иностранным языкам, по развитию творческих способностей детей.

#### **Отрицательное влияние гаджетов на развитие ребенка.**

«Однобокость» развивающего эффекта. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.

#### **Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие.**

Учеными и врачами отмечено, что неумолимо растет процент детей, страдающих дисграфией и дислексией: расстройствами, связанными с нарушением письменной речи. Дети с трудом овладевают чтением и

письмом. И все чаще звучат голоса, утверждающие, что причиной тому – раннее и чрезмерное увлечение компьютерами. Не отстают и психологи: дети, увлекающиеся компьютерными играми, часто страдают аутизмом, у них развивается агрессия, различные страхи и фобии. С ними солидарны и педиатры: длительное сидение за компьютером портит зрение, осанку, да и вообще неизвестно, какое влияние оказывает на не окрепший детский организм компьютерное излучение...

**Синдром сухого глаза.** В норме человек моргает 18 раз в минуту, обновляя слезную пленку на глазу. Когда ребенок увлечен игрой или мультиком, он моргает всего 2–6 раз в минуту! Слезная пленка высыхает и истончается. Тогда глаз пытается получить влагу изнутри, усиливая прилив крови к сосудам. В итоге получаем красные глаза, а из-за ощущения сухости («песка» в глазах) ребенок, не задумываясь, трет их, рискуя получить конъюнктивит. Именно с предотвращением «синдрома сухого глаза» и связаны рекомендации гигиенистов и офтальмологов каждые полчаса отрываться от экрана и смотреть вдаль.

**Близорукость.** Она может быть связана как со спазмом зрительных мышц, так и с изменением формы глаза. Причина в том, что для поддержания остроты зрения необходимо статичное расстояние от наших глаз до объекта. А когда планшет или смартфон дрожат в быстро устающих детских ручонках, глаз вынужден вновь и вновь повышать резкость изображения. Если ребенок в группе риска (то есть один из родителей, дедушка или бабушка носили очки с детства), такое «болтание» запросто может спровоцировать развитие близорукости. Важно: для детей до 12–13 лет время непрерывной работы с гаджетами не должно превышать 15–20 минут; для более старших детей – не более 25–30 минут.

**Стресс.** Недавнее исследование американских физиологов установило, что компьютерные игры – эмоциональный стресс для ребенка. Они могут сопровождаться выбросом «гормонов стресса» из коры надпочечников, что может привести к повышенной возбудимости ребенка в дальнейшей жизни. Однако это касается только тех детей, у кого гаджеты – единственный источник переживаний и эмоций. Иными словами, если ребенок много чего в жизни видит, участвует в спектаклях, соревнованиях, ходит на утренники, дни рождения и т. п., гаджет не возбudit его слишком сильно.

**Мышцы.** Долгое сидение в неподвижной позе, да еще и удерживая планшет или смартфон, может привести к нарушению осанки, перенапряжению и спазму мелких мышечных групп и ухудшению нервной проводимости. Могут даже возникнуть судороги пальцев, кисти и предплечья, боль в плечах, шее и спине.

**Сосуды.** Пребывание в неподвижной позе – причина еще и длительного напряжения мышц шеи и их спазм. В результате этого могут сдавливаться кровеносные сосуды, что может стать причиной кислородного голодания мозга: ребенок во время игры с гаджетом все время зевает, становится вялым,

жалуется на стойкую головную боль. А профилактика все та же: прерваться и побегать — поиграть.

**Снижение творческой активности.** Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.

Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство. Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.

Редко, но возможно наблюдаться и психическое расстройство. Если ребенок часто играет в игры, где много крови и ужасов.

Крайним проявлением увлеченности детей электронными устройствами является **компьютерная зависимость**.

### **Зависимость от гаджетов и как её избежать**

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками.

Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.

Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Характеристика степеней компьютерной зависимости.

Степень зависимости	Описание
I степень Увлеченность в период освоения	Свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В данный период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идёт на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.

<p>II степень. Состояние возможной зависимости.</p>	<p>Данному состоянию свойственны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сильная погруженность в игру;</li> <li>-пребывание за компьютером или использование гаджета более 3 часов в день;</li> <li>-снижение познавательной мотивации;</li> <li>-повышенный эмоциональный тонус во время игры;</li> <li>-негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре;</li> <li>-разговоры только о компьютерных играх;</li> <li>-сужение круга общения;</li> </ul> <p>Иногда нарушение сна и пр.</p>
<p>III степень Выраженная зависимость</p>	<p>На данной стадии зависимый ребёнок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым;</li> <li>-при необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует вовсе;</li> <li>-в случае насильственного вмешательства взрослых в игру может уйти из дома, пожаловаться на родителей соседям, пойти искать полицейского на улице;</li> <li>-становится безразличным ко всему, что не касается его увлечения;</li> <li>-не усваивает новые знания;</li> <li>-вне игровой деятельности чересчур тревожен и возбудим, рассеян, невнимателен, есть опасность перехода в IV степень зависимости;</li> </ul>
<p>IV степень Клиническая зависимость</p>	<p>Признаками данной степени зависимости являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением);</li> <li>-отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля;</li> <li>-отсутствующий, потухший и пустой взгляд;</li> <li>-потеря аппетита и интереса к жизни.</li> </ul> <p>На данном этапе ребёнку необходима помощь психиатра, а психолог выполняет функцию диспетчера. Однако у детей дошкольного возраста такая зависимость не наблюдается.</p>

## **Родителям необходимо:**

Постараться все-таки регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером.

Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики...Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего.

Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами.

Предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).

Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).

Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

### **Как определить степень зависимости ребенка от компьютера.**

Родители могут провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости компьютера у их ребенка. Для этого они должны обратиться к ребенку с просьбой, «Помоги мне пожалуйста, сделать подарок для бабушки» или «Помоги мне, пожалуйста, подобрать рассыпанные бусинки». Обращаться с просьбой нужно именно в тот момент, когда ребенок сидит за компьютером и играет.

Варианты реакции ребенка:

1. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, в процессе может увлечься, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере-

такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера в момент тестирования

2. Ребенок откликается со второго - третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается- такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой. На начальном этапе 2-й степени зависимости также может наблюдаться подобная реакция.

3. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает- такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени. В случае если ребенок вел себя по схеме 2-3 степени, необходимо через какой-то промежуток времени, обратиться к нему с развернутой, аргументированной просьбой, «Сынок, помоги мне, пожалуйста, я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.