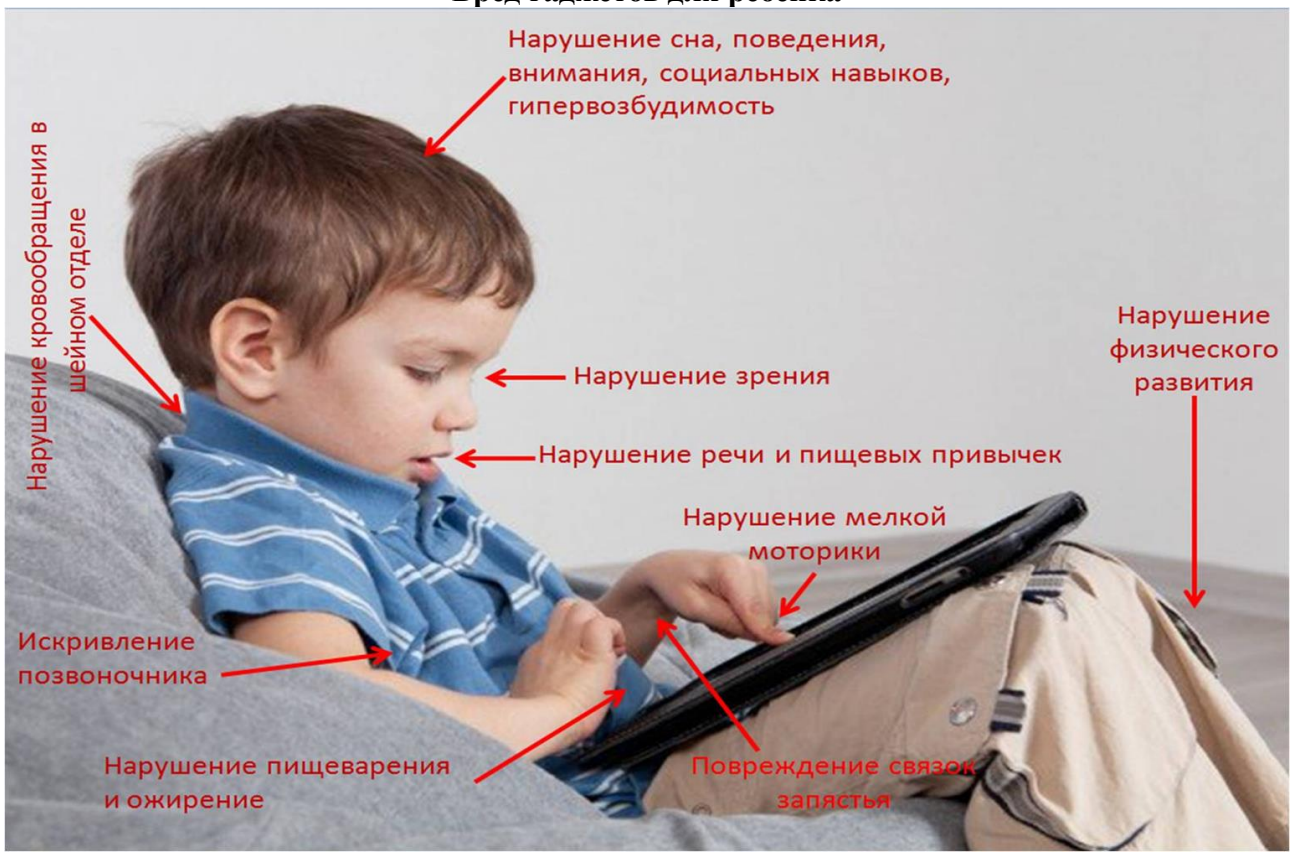
Консультация для родителей

Вред гаджетов для ребенка



Мы живем в век технологий, в котором нельзя представить себе жизнь без разнообразных ноутбуков, планшетов и смартфонов. Дети начинают интересоваться гаджетами чуть ли не с пеленок. И у родителей возникает вопрос – насколько это увлечение безопасно? Бесконтрольное использование детьми 3-4 лет гаджетов порождает целый ряд проблем.

Проблемы психологические

1 **Кроха не способен занять себя самостоятельно.** Многие родители жалуются на то, что если ребенок лишается общения с гаджетами — в качестве наказания или по объективной причине (сел аккумулятор), — он практически не способен занять себя самостоятельно и предпочитает дожидаться нового «сеанса». Нередко реакцией на лишение игры становится истерика.
2 **Не развивается фантазия**. Детям не нужно ничего придумывать — разработчики все уже нафантазировали за них.
3 **Ребенок становится пассивным потребителем информации.** Крохе не нужно самому что-то искать, выбирать, не нужно принимать никаких решений и думать, чем себя занять. Он просто нажимает волшебную кнопку, и его развлекают.
4 **Формируется зависимость.** Родители, уже познакомившие детей с гаджетами, отмечают, что неестественная тяга к ним формируется молниеносно — буквально «с первого взгляда». Причем независимо от возраста ребенка.
5 **Появляются трудности в общении**. Дети, которые «дружат» с гаджетами, сложнее сходятся с другими детьми. И это также актуально для всех возрастов. Малыши выбирают просмотр мультфильмов, а не игры со сверстниками, школьники — переписку в соцсетях, а не футбол или совместную прогулку.
6.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

Проблемы физиологические

1 **Влияние на зрение.** Постоянный просмотр мультфильмов или игры на планшете ухудшают зрение малышей гораздо быстрее, чем у взрослых. Как и родители, малыши забывают моргать, глядя на голубые экраны, что приводит к перенапряжению глазных мышц и пересыханию слизистой оболочки.
2 **Источник стресса.** Чрезмерные эмоциональные переживания, даже положительные, — стресс для человека. Когда ребенок слишком поглощен какой-то игрой или мультфильмом, яркие события и захватывающий сюжет стимулируют выброс гормонов стресса в организме. Вот почему после общения с гаджетами дети нередко проявляют повышенную агрессивность.
3 **Нарушение осанки и мышечный спазм.** Благодаря гаджетам, дети больше времени проводят без движения, в неудобных статичных позах.
4. **Нарушение 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 мелатонина. 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.

—Проблемы социальные

1. Возможные сложности во взрослой жизни с установлением общения.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 умении концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.
2. 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, схожую с наркотической.
3. Провоцирует истерические реакции.
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.

Цифры и факты

Общая продолжительность пользования гаджетами:
до 2-х лет — не рекомендуется;
2–3 года — до 15 минут в день;
3–7 лет — до 45 минут в день.
При этом обязательны перерывы каждые 15 минут.
Пользоваться гаджетами допускается только сидя, в темное время суток обязательно с дополнительным освещением.
Расстояние до экрана — 35–40 см.