

С какого возраста можно пользоваться мобильным телефоном?

Для многих родителей сотовый телефон у их малыша является залогом его безопасности и их спокойствия. Ведь благодаря «мобильнику» ребенок находится под постоянным контролем своих папы и мамы. Однако здоровье должно быть на первом месте. Необходимо как можно на дольше оттягивать покупку мобильного телефона ребенку. Социологи считают, что самым подходящим возрастом для пользования сотовым является возраст от десяти лет.

Если же родители считают, что их малыш нуждается в телефоне в более раннем возрасте, им стоит позаботиться о том, чтобы телефонные разговоры были максимально короткими. Лучшим выходом из такой ситуации считается вариант, когда связь в телефоне ребенка — односторонняя. Другими словами, родители могут звонить ребенку, а он им нет.

Специалисты Американской академии педиатрии и Канадского сообщества педиатров детям до двух лет предлагают не давать гаджеты вовсе. Детям до 12 лет планшет давать можно, но строго ограничивать по времени. **По мнению педиатров, дети до 2 лет вообще не должны взаимодействовать с гаджетами.**

Для детей **3 - 5 лет** время на гаджеты должно ограничиваться **1 часом** в день. С 6 до 18 лет можно играть не более **2 часов** в день. Детские психотерапевты считают, что многие родители дают ребенку различные девайсы уже с **2-х лет**, и даже раньше. В **3-4 года** такие дети предпочитают планшеты другим игрушкам.

Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку?

1. Это вредит физическому здоровью.

При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.

Это грозит последующим воспалением и инфицированием. Длительное время нахождения в одной позе ухудшает осанку,

может развиваться 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;

Возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук;

Это может вызвать ожирение. При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Часто, «залипая» в планшете, любит полакомиться чем-то вкусеньким. По данным исследований американских ученых, дети, которым разрешено выходить в Интернет из своей спальни, на 30% чаще имеют избыточный вес.

2. Это влияет на отношения между ребенком и родителями.

Ученые утверждают, что 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 умения концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.

3. Это может вызвать зависимость.

Профессор психиатрии Гэри Смолл называет замечательное свойство технологий: они постоянно дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Ведь это так здорово — получить

результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. 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.

4. Учащение детских истерик. 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. Доктор Дженни Рэдески подчеркивает, что девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.

5. Ухудшение 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 мелатонин. 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.

6. Трудности в учебе. Исследования подтверждают, что дети, чрезмерно увлекающиеся девайсами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. 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 он-лайн 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, раннему половому влечению. При общении в социальных сетях есть большая вероятность наткнуться на психически больных людей, педофилов.

9. 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. Когда на экране кровь течет рекой, начинает казаться, что это нормально. Такое отношение многие дети переносят в реальную жизнь. Они начинают издеваться над сверстниками, избивать более слабых. На сегодняшний день есть немало случаев, когда подростки берут в руки оружие и расстреливают людей.

10. Социальная тревожность. 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. Подростки начинают избегать таких ситуаций, еще более погружаясь в виртуальный мир, где не надо общаться с живым человеком. Получается замкнутый круг. Так стоит ли давать ребенку планшет или смартфон? Решать, конечно же, родителям. 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.

Влияние современных гаджетов на зрение ребенка

Есть мнение, что современные гаджеты серьезно портят зрение. Особенно обвиняют в этом излучение от экранов. На самом деле ни один современный гаджет не превышает нормы электромагнитного излучения, и в этом смысле не несёт никакой опасности для зрения. Однако существует ряд факторов, на которые необходимо обратить внимание, чтобы сохранить остроту видения у себя и детей. Это размер и качество экрана устройства и условия его использования.

Чем меньше и хуже экран, тем сильнее приходится напрягать глаза. Поэтому телевизор лучше планшета. Нельзя долго смотреть на яркий экран, находясь в тёмном помещении. Лучше не читать с экрана и не давать детям смотреть мультфильмы в условиях сильной тряски. Необходимо правильно настроить освещённость экрана устройства: если на улице вы используете полную яркость, заходя в помещение, уменьшайте её на 2/3. Давая ребёнку смартфон или планшет, лучше посадить его за стол или поставить гаджет на подставку, чтобы расстояние от глаз ребёнка до экрана не менялось. Все эти рекомендации призваны снять чрезмерную нагрузку с глазных мышц и являются профилактикой снижения остроты зрения.

Говорить же о том, что использование гаджетов ведёт к слепоте, не правильно. **Лучший способ защитить глаза ребёнка — ограничить время «общения» с гаджетом.** Надо помнить, что длительное непрерывное «общение» с любым современным

устройством вызывает синдром сухости глаз. Смотря на яркий экран, мы в 2-3 раза реже моргаем, а значит, недостаточно увлажняем свои глаза. В свою очередь, сухость глаз может привести к развитию их воспаления.

Как и любую другую проблему, снижение зрения легче предупредить, чем лечить. Меры профилактики не так сложны, как кажется. Стоит обращать внимание на размер и качество экрана (чем больше, тем лучше), правильно настраивать освещение (в помещении достаточно 1/3 от полной яркости), читать или смотреть видео, установив гаджет на подставку или положив на стол.

В тёмное время суток использовать гаджеты только с дополнительным освещением. Давать глазам отдых каждые 30-40 минут. По возможности ограничить время непрерывного использования гаджетов.

Дополнительным фактором, который, наряду с использованием современных девайсов, может спровоцировать ухудшение зрения у человека, является изначальная предрасположенность к тому или иному заболеванию глаз. Особенно это касается детей, у которых чрезмерные нагрузки на глаза при наличии врождённой патологии значительно ускорят её развитие. Прежде чем купить ребёнку планшет или смартфон, стоит сводить его на приём и осмотр к врачу-офтальмологу.