

## Влияние гаджетов на развитие ребенка

Не удивлю вас, если скажу, что чем позже ребёнок познакомится с гаджетами, тем лучше для него. Чем младше, тем сильнее их негативное влияние. Самые распространённые проблемы:

- нарушения зрения;
- замедленное развитие речи;
- повышенная возбудимость, тревожные расстройства, неврозы и депрессивные состояния;
- сложности с учёбой, снижение внимания и ухудшение памяти;
- нарушение кровообращения в шейном отделе и головные боли;
- проблемы со сном.

Да, безусловно, гаджеты могут быть полезными. Но это только для старших школьников, когда ребята учатся работать с разными источниками информации. А все эти "развивающие игры" никак не помогают развиваться малышам. Ну какая польза от того, что малыш полчаса рисует перенапряженным пальцем букву А на экране? 🧑

По рекомендациям ВОЗ, малышам до 2 лет совсем не стоит давать гаджеты, в возрасте 2–5 лет можно посвятить около 1 часа в сутки на просмотр познавательных программ.

С 6 до 18 лет — до 2 часов в день.

Вам удаётся соблюдать это время? Нам вот не всегда...

А между тем, увлечение гаджетами отражается на здоровье, обучаемости, отношениях в семье и социализации.

Из-за них ухудшается работа головного мозга.

- Например, в лобных долях мозга образуется меньше нейронных связей, отвечающих за регуляцию эмоций, которые могут провоцировать вспышки гнева и неконтролируемого поведения.

- Зрение формируется неправильно.

Глаз учится искать и выделять объекты. Вот только ему это делать нужно в 3D-пространстве, когда есть все три измерения и объекты трёхмерны, плюс они могут находиться в движении. То есть в реальном мире. А если глаз один раз сфокусировался на определённом расстоянии и больше не движется (смотрим только в телефон или ТВ), развития нет.

Важно переключать внимание малыша с предметов, которые вблизи, на те, что

далеко и наоборот. На прогулке можно посмотреть на небо, кошечку или машинку вдалеке, и на жука под ногами и т. д. Ну а дома можно хотя бы в окно посмотреть, а потом на то, что рядом. Это упражнение окулисты советуют для укрепления глазных мышц👍

■ Дети, привыкшие к гаджетам, быстро устают от чтения, часто теряют строку или не могут понять смысл длинного слова. Это происходит из-за слабости глазных мышц, неспособности расширить зрачки

Ах, да, ещё и мелкая моторика, которую невозможно развивать тыканьем пальцем в экран. Движения рук должны быть разнообразными, а предметы, которые окружают детей, иметь разную фактуру.

А что вы скажете про эмоциональную связь?

Если вам важно быть действительно близким для своего ребёнка, нужно уделять ему достаточно внимания с самого рождения. Не заменяйте живое общение гаджетами "лишь бы не мешал". Постарайтесь подольше сохранить контакт.

И как вишенка на торте, речь. Точнее, задержки её развития. Думаю, здесь все понятно. Если малыш мало говорит и много времени проводит за экраном, его умение воспринимать информацию, а также языковые навыки заметно ухудшаются.

И чем больше в его жизни гаджетов, тем ярче выражена эта зависимость👍

Даже звук включенного "фоном" телевизора тормозит развитие речи ребёнка.

Любые технологии могут быть и полезны, и опасны для детей. Родителям важно следить, когда гаджеты помогут ребёнку развиваться и получать знания, а когда приведут к зависимости...



## **Влияние гаджетов на развитие ребенка**