**Влияние гаждетов на развитие ребенка.**

 Современный мир называют информационным веком. Невозможно представить себе нашу жизнь без смартфонов, планшетов и компьютеров. Дети, наблюдая за жизнью взрослых, с пелёнок начинают интересоваться гаджетами: раз мама и папа так много внимания уделяют этим вещам, значит, они, действительно, интересны. Отношение родителей к внедрению гаджетов в жизнь ребёнка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить своих детей от современных веяний.

 Не стоит бросаться в крайности, ведь истина, как обычно, где-то между ними. Ребёнок рождается и растёт в современном мире, и современная жизнь предъявляет к человеку достаточно высокие требования. Уже в начальной школе ребёнку понадобится знание компьютера, поэтому старательно не допускать знакомства ребёнка с разными электронными устройствами не очень предусмотрительно. Бесконтрольное использование гаджетов ребёнком тоже не приводит к хорошему, поэтому гаджеты должны быть в жизни детей, но дозировано и под родительским контролем.

*Гаджет*  (англ. gadget, приспособление, прибор, штуковина) — устройство, выполняющее ограниченный круг задач (специализированное), отличающееся малыми размерами, подключаемое по стандартизированному интерфейсу к более сложным устройствам.

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;
* Оттого, что ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиться 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 вкусненьким. По данным исследований американских ученых, дети, которым разрешено выходить в Интернет из своей спальни, на 30% чаще имеют избыточный вес.
* Интерактивные развлечения нередко приводят к головным болям, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и

головные боли, которые проходят только после хорошей физической

разминки или активной прогулки на свежем воздухе.

* **Это ухудшает сон**. **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.**

**2. Это вредит психическому здоровью.**

* **Учащаются детские истерики.** 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.
* 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.

**Это 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.

**Это приводит к социальной тревожности**

* 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.

**«Однобокость» развивающего эффекта.**

Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление ещё только формируется, развивающий эффект от мультиков и передач стремится к нулю. 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.

Многим детям стало трудно воспринимать информацию на слух – они не

могут удерживать предыдущую фразу и связывать отдельные

предложения, понимать, схватывать смысл. Слышимая речь не вызывает у

них образов и устойчивых впечатлений. Поэтому им просто неинтересно,

скучно читать даже самые хорошие детские книжки.

**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.

**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.

мультфильмы и компьютерные игры в том виде и в том объеме, в

которых они сейчас преподносятся, способны не только подавить интерес к

контактам с другими детьми, но также привести к замедлению развития ребенка на определенном этапе. Их могут

преследовать фобии, они будут неконтактны и неспособны решать жизненные проблемы в реальной жизни, а не в виртуальной.

В последнее время педагоги и психологи всё чаще отмечают у детей

неспособность к самоуглублению , к концентрации на каком-либо

занятии, отсутствие заинтересованности делом. Данные симптомы были

обобщены в картину новой болезни «дефицит концентрации». Этот вид

заболевания особенно ярко проявляется в обучении и характеризуется

гиперактивностью, ситуативностью поведения, повышенной

рассеянностью. Такие дети не задерживаются на каких-либо занятиях,

быстро отвлекаются, переключаются, лихорадочно стремятся к смене

впечатлений, однако многообразные впечатления они воспринимают

поверхностно и отрывочно, не анализируя и не связывая между собой.

Им необходима постоянная внешняя стимуляция, которую они привыкли

получать с экрана.

 Но, пожалуй, самое явное свидетельство нарастания этой внутренней

пустоты – повышение детской жестокости и агрессивности . Конечно,

мальчишки дрались всегда, но в последнее время изменилось качество

детской агрессивности. Раньше, при выяснении отношений на школьном

дворе, драка заканчивалась, как только противник оказывался лежащим

на земле, т.е. побеждённым. Этого было достаточно, чтобы чувствовать

себя победителем. В наше время победитель с удовольствием бьёт

лежачего ногами, потеряв всякое чувство меры. Сопереживание, жалость,

помощь слабому встречаются всё реже. Жестокость и насилие становится

чем-то обыденным и привычным, стирается ощущение порога

дозволенности. При этом дети не отдают себе отчёта в собственных

действиях и не предвидят их последствий.

Детский дошкольный возраст – период наиболее интенсивного становления

внутреннего мира, построения своей личности. Изменить или наверстать

упущенное в этот период в дальнейшем практически невозможно. Возраст

раннего и дошкольного детства (до 6-7 лет) - период зарождения и

формирования наиболее общих фундаментальных способностей человека.

Термин «фундаментальных» здесь употреблён в самом прямом смысле - это то, на чём будет строиться и держаться всё здание личности человека.

Итак, сказанное выше отнюдь не означает призыва исключить компьютер,

планшет из жизни детей. Вовсе нет. Это невозможно и бессмысленно. Но в

раннем и дошкольном детстве, когда внутренняя жизнь ребёнка только

складывается, экран несёт в себе серьёзную опасность. Просмотр мультиков

для маленьких детей должен быть строго дозирован. При этом родители

должны помочь детям осмыслить происходящие на экране события и

сопереживать героям фильма. Компьютерные игры можно вводить только послетого, как ребёнок освоил традиционные виды детской деятельности -5

рисование, конструирование, восприятие и сочинение сказок. И главное – когда он научится самостоятельно играть в обычные детские игры (принимать роли взрослых, придумывать воображаемые ситуации, строить сюжет игры и пр.).

Предоставлять свободный доступ к информационной технике можно только за пределами дошкольного возраста (после 6-7-лет), когда дети уже готовы к её использованию по назначению, когда экран будет для них именно средством получения нужной информации, а не властным хозяином над их душами и не их главным воспитателем.

Контролируя гаджет, родитель контролирует и жизнь ребенка, а контроль не является хорошей техникой воспитания. Важно ребенка самого научить контролировать свое пользование гаджетом. А затем просто обращать

его внимание на взаимодействия с техникой, конечно, не забывая о личном

примере. Психолог считает, что ни в коем случае нельзя контролировать

ребенка с помощью гаджетов.

Выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка -одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические. Игры-стратегии достаточно сложны, но именно они

развивают в ребёнке усидчивость и способность к планированию своих

действий, а также тренируют многофакторное мышление. Логические игры

развивают навыки логического мышления. Аркадные игры тренируют глазомер, внимание, скорость реакции.

**Виды здоровья: физическое, психическое, психологическое, нравственное, социальное.**

*Психологическое здоровье.* Среди главных условий устойчивого психосоциального прогресса личности (кроме здоровья нервной системы) выделяют дружескую и приятную обстановку. - *Социальное здоровье*. Социальное здоровье напрямую зависит от способности личности адаптироваться в условиях окружающей среды, качеств и характеристик, позволяющих это сделать.

 *Физическое здоровье.* За оценку физического состояния принимается выявление разных биологических дефектов, болезней, устойчивости к влиянию отрицательных факторов, возможности работать в сложных условиях (в том числе при изменении окружающей среды). - *Духовно-нравственное здоровье.* Под духовно-нравственным здоровьем подразумевают осознание человеком сущности добра и зла, способность самосовершенствоваться, проявлять милосердие, протягивать руку помощи нуждающимся, оказывать бескорыстную помощь, отстаивать законы морали, создавать благоприятную обстановку для ведения здорового образа жизни (понятие «культура здоровья» складывается благодаря этому критерию).