

Вред гаджетов для детей

подавляющее большинство родителей уверены, что телефон, телевизор или компьютер — идеальный способ занять ребёнка. В этой статье приведены доводы педиатра о том, почему такой выбор — грубейшее заблуждение, которое только вредит умственному и физическому развитию детей.

Неверное стимулирование мозга

Мозг младенца в три раза увеличивается в своих размерах от рождения до двух лет и продолжает расти вплоть до 21 года. Развитие мозга в раннем возрасте определяется раздражителями окружающей среды или их отсутствием. Стимулирование мозга избыточным воздействием гаджетов, интернетом или телевидением, как показывают исследования, связано с когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции.

Задержка в развитии

Статичное времяпрепровождение влечёт за собой недостаток движения и может привести к задержке физического и умственного развития. Эта проблема стала очевидна в США, где каждый третий ребёнок поступает в школу, имея отставание в развитии, что ярко отражается на его успеваемости. Подвижность же улучшает внимание и способность к познанию нового. Учёные утверждают, что применение электронной техники вредит развитию детей и отрицательно влияет на их обучаемость.

Ожирение

Телевидение и компьютерные игры — пример непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые балуются портативными устройствами, ожирение встречается на 30% чаще. Каждый четвёртый молодой канадец и каждый третий американский юноша страдают синдромом «широкой кости».

Шутки шутками, но среди детей с лишним весом в 30% случаев будет диагностирован диабет, а вдобавок к этому лица, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, серьёзно сокращая продолжительность своей жизни. Учёные бьют в колокола, призывая всех и каждого следить за тучностью детей, ведь первое поколение XXI века имеет большие шансы умереть раньше своих родителей.

Потеря сна

Сухие цифры по США говорят, что 60% родителей вообще не контролируют, как тесно их чада дружат со всевозможными гаджетами, а три четверти семей разрешают детям таскать за собой электронику в кровать. Свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует началу сна, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпанию. Учёные ставят недостаток сна наравне с недоеданием: и то и другое истощает организм, а соответственно, отрицательно сказывается на усвоении школьных уроков.

Психические заболевания

Ряд зарубежных исследований проводят чёткие параллели между видеоиграми, интернетом, телевидением и их негативным влиянием на психику молодёжи. Так, игромания становится причиной неудовлетворённости жизнью, увеличения тревожности и усиления депрессии. Всемирная сеть, в свою очередь, приводит к замкнутости и развитию фобий. Этот список психических недугов можно смело дополнить биполярным расстройством, психозом, поведенческими отклонениями, аутизмом и расстройством привязанности, то есть нарушением тесного эмоционального контакта с родителями. К сведению, один из шести канадских детей имеет какое-либо психическое заболевание, что зачастую лечится лишь сильными психотропными препаратами.

Агрессивность

Повторим избитую истину: жесткость на ТВ и в компьютерных играх находит своё отражение в реальной жизни. Просто внимательно взгляните на участившееся физическое и сексуальное насилие в современных онлайн-СМИ, фильмах и телепередачах: секс, надругательства, пытки, истязания и убийства.

Ребёнок получает готовую схему поведения, которую он может реализовать в окружающей его действительности. И самое важное, множество исследований приходят к одному и тому же выводу: насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект — агрессия может проявиться далеко не сразу.

Цифровая деменция

Научные наблюдения доказывают, что увлечение телевизором в возрасте от одного до трёх лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни. Дети, которые не могут сосредоточиться, попросту теряют возможность что-либо узнать и запомнить. Постоянный поток быстрой информации приводит к изменениям головного мозга, а после к деменции — снижению познавательной деятельности с утрадой ранее

усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

Зависимость

Чем больше родители проверяют почту, стреляют в монстров и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих детей. Нехватка внимания от взрослых часто компенсируется всё теми же гаджетами и цифровыми технологиями. В отдельных случаях малыш сам становится зависимым от портативных устройств, интернета и телевидения. Каждый одиннадцатый ребёнок в возрасте от 8 до 18 лет — «цифровой наркоман».