**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**ДЛЯ**

**РОДИТЕЛЕЙ**

**«Влияние телефонов, планшетов, компьютеров и других гаджетов на здоровье детей»**

Сегодня практически в любой семье есть и **компьютер**(планшет, ноутбук, а на нем – коллекция *«игрушек»*. Для многих **родителей компьютерные игры –***«палочка-выручалочка»* : включил – и ребенок тихо сидит за ними часами, не пристает, не скачет по квартире, не пропадает на улице неизвестно где и с кем. Любой ребенок в семье, где есть телефоны, планшеты, смартфоны и **компьютеры**, довольно рано начинает ими интересоваться.

Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное **влияние** на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп детей показал, что если они регулярно используют планшеты и смартфоны, то отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта. Российские санитарные нормы **НЕ РЕКОМЕНДУЮТ** детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты.

Помимо вреда от непосредственного излучения существуют и дополнительные факторы вреда **здоровью** от активного применения планшетов и других подобных устройств.

Во-первых, у детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие ребята не могут даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы.

Постоянное использование мышки может привести к тому, что у ребенка могут начать неметь и болеть пальцы правой руки *(или левой, если он левша и держит мышку левой рукой)*. Это так называемый туннельный синдром – однообразная нагрузка на кисть приводит к сдавливанию нервов.

От **компьютера** ребенок не получит нужных сенсорных ощущений. К тому же мелкая моторика рук развивается намного меньше, чем при игре с настоящим конструктором, мозаикой.

Во-вторых, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносят экран к глазам, а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию.

В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела, который у детей еще имеет податливую структуру и быстро искривляется. Понаблюдайте, как ваш ребенок играет за **компьютером** : наверняка подолгу сидит в одной позе, с перекошенной спиной, уставившись в экран и не моргая… Вот то-то и оно.

И, в-четвертых, постоянный и неестественный наклон головы вниз и прижимание подбородка к шее может приводить к воспалительным процессам на коже и впоследствии к её более быстрому старению. В-пятых, у детей, много и часто играющих в *«стрелялки»*, искажается мировосприятие:

1. ребенок ассоциирует себя с бессмертным **компьютерным** героем и привыкает к тому, что если его *«убили»*, можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк;

2. ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать;

3. за самые жестокие поступки и убийства герои **компьютерных** игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет! И если герой игры прыгает с высоты, не разбиваясь, или погибает и воскресает, имея в запасе несколько жизней, ребенок может попробовать повторить это в реальности, поставив себя на место неуязвимого героя. Уже известны случаи, когда **компьютерная** игра приводила в итоге к детскому суициду.

При этом не стоит думать, что уж ваша-то дочка, не играющая в кровопролитные игры, а увлеченная, скажем, *«Веселой фермой»* или *«Салоном красоты»*, в полной психологической безопасности. Еще один аспект негативного **влияния компьютерных** игр на детей – игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата. Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему – и вот ты писаная красавица, твой **компьютерный** питомец накормлен и счастлив, ферма процветает.

Эту неправильную модель поведения они переносят потом и на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось. Последнее, такие игры вызывают зависимость у **ребёнка**.

Выявление зависимости у **ребёнка**

Как же определить, где та грань между **здоровым** интересом и зависимостью от гаджетов. Понять это несложно, понаблюдав за поведением ребенка и ответив на такие вопросы:

• Сколько по времени ребенок играет в **компьютерные игры**? Если больше часа в день – стоит задуматься.

• Может ли ребенок занять себя игрой без **компьютера или планшета**?

• Насколько легко можно отвлечь ребенка от **компьютера**, позвав его кушать, играть или спать?

• Любит ли ребенок рисовать на бумаге, читать книги или слушать мамино чтение либо же всему этому предпочитает **компьютер**?

• Может ли ребенок провести один или несколько дней, ни разу не заглянув в **компьютер**?

Исходя из честных ответов на эти вопросы, каждый **родитель может понять**, насколько **влияние компьютерных** игр на детей сильно в их случае.

Однозначно стоит обратить внимание на такие признаки: ваш сын или дочка, регулярно играющие в **компьютерные игры**, стали раздражительными, нервными, плохо управляемыми, появились истерики, которых раньше не было, приступы агрессии по пустяковым поводам, энурез…

Так психика ребенка может **компенсировать нагрузку**, которую она получает во время **компьютерных игр**. Напряжение и волнение, в котором находится ребенок, играющий, например, в *«стрелялку»*, неожиданные повороты сюжета, сильное возбуждение не могут исчезнуть бесследно и проявляются потом вот в таких неожиданных для **родителей** изменениях поведения.

Психологические симптомы:

хорошее самочувствие или эйфория за **компьютером**;

невозможность остановиться;

увеличение количества времени, проводимого за **компьютером**;

пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за **компьютером**;

ложь членам семьи о своей деятельности.

Физические симптомы:

синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

сухость в глазах; головные боли по типу мигрени;

боли в спине;

нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

пренебрежение личной гигиеной;

расстройства сна, изменение режима сна.

Причины возникновения зависимости от гаджетов

Многие **родители**, беспокоясь о том, что сильное **влияние компьютерных** игр может пагубно отразиться на ребенке, забывают, что зачастую сами провоцируют появление зависимости. Поэтому важно понимать, почему дети начинают активно интересоваться **компьютером** или планшетом и забывают о других играх. Основные причины возникновения повышенного интереса к гаджетам можно выделить следующие:

• Часто мамы прибегают к помощи планшета, когда нужно накормить или усадить на горшок неусидчивого малыша либо же облегчить время, проведенное в транспорте, очереди и т. д. Для редких случаев это единственный выход (например, долгая поездка, однако ежедневное злоупотребление формирует стойкую привычку.

• Во многих семьях поощряется повышенный интерес ребенка ко всяческим кнопочкам. Малыш очень быстро понимает, как включить/выключить устройство, и **родители** ложно воспринимают это как признак раннего развития, все больше и больше давая ребенку играть с гаджетом. При этом взрослые лишь тешат свои амбиции, не думая о развития ребенка.

• Опасаясь жестоких игр, **родители** перенаправляют интерес ребенка на более спокойные и развивающие игрушки. При этом папы и мамы забывают регулировать время, проведенное за такими развлечениями. **Влияние компьютерных** игр на психику ребенка несколько снижается, однако зависимость от гаджета все равно формируется. Гораздо полезней было бы заменить обучение на **компьютере** рисованием или прогулкой.

• Нередко **компьютер** используется в качестве поощрения за хорошее поведение или проделанную работу, что также может сформировать зависимость. Ребенок воспринимает **компьютерную** игру как свое неотъемлемое право и отказывается замещать ее чем-либо или сокращать время, проводимое за ПК.

• Помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего человека раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий.

• Дети, с раннего возраста привыкшие к телефону, потом уже не смогут переключиться на более важные занятия: книги, игры на свежем воздухе и так далее. К сожалению, нынешние дети уже не проводят большинство свободного от школы времени на улице, в парках, на детских площадках за увлекательными играми как это было во времена их **родителей** и бабушек с дедушками. А ведь активный образ жизни – это залог **здорового развития ребенка**. Сейчас дети привыкли к просматриванию фильмов, видеороликов, игр на мобильных телефонах и планшетах, а также ноутбуках и айфонах. Но в этом ведь не вина детей. За развитием ребенка и их правильным воспитанием должны следить **родители**. Если **родители** не разрешают проводить время за ноутбуком или, уткнувшись в телефон или телевизор, то ребенок занимается чем-то другим, например чтением или играми на свежем воздухе.

Рекомендации для **родителей**

• В первую очередь закрепите в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой нужно только с разрешения **родителей**, будь то телевизор, **компьютер или планшет**.

• В любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за **компьютером или с планшетом**. Это должно стать правилом, которое не обсуждается.

• Лучше всего купить ребенку специальный детский планшет или ноутбук, в котором установлены необходимые игры по возрасту и нет ничего лишнего.

• Для альтернативы гаджету у ребенка должно быть необходимое количество других игрушек, книг, наборов для творчества и для активных игр.

• Если ребенок мало интересуется чем-то, кроме **компьютера**, не переставайте предлагать ему новые и новые совместные игры и развлечения. Рано или поздно вы подберете ему игру по вкусу.

Не забывайте, что дети во всем берут пример с **родителей**, поэтому, чтобы заинтересовать ребенка полезной игрой, нужно играть в нее вместе с ним. Кроме того, не стоит на глазах у малыша играть в игры, увлечение которыми не принесет ему никакой пользы.

Что же можем сделать мы, **родители**, чтобы свести к минимуму отрицательное **влияние компьютерных** игр на своего ребенка? Ничего нового тут не придумать – интересуйтесь своим ребенком больше, проводите с ним время, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.

**Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка вместо вас!**