

## **А теперь о влиянии гаджетов на здоровье детей.**

Дети, привыкшие, или уже находящиеся в зависимости от гаджетов часто говорят о том, что им больно читать. Я стала разбираться с этой проблемой и вот что выяснила. Частые и продолжительные игры на планшетах и айфонах формируют совершенно противоестественную для чтения и письма динамику работы глазных мышц.

Первая проблема, которую будет решать уже специалист — это трудности удерживать статический объект глазами. Ребёнку трудно фокусировать взгляд и удерживать его на объекте, который не движется, потому что глаза привыкли следить за движущимися яркими объектами в играх.



Вторая проблема динамического характера возникает в результате зрительного стресса.

Это нарушение движений глаз при прослеживании строки слева направо и возвратном движении глаз с переходом на новую строку. Данный двигательный навык глазных мышц формируется на базовом умении управлять своим телом. Хаотичное движение объектов, что используется в компьютерных играх, никак не способствует формированию саккадических движений при прослеживании строки слева направо и сверху вниз.

Для того чтобы обучение чтению и сам процесс чтения был для ребёнка комфортным и оптимальным, ребёнок должен быть способен переводить взгляд слева направо и уметь делать это внимательно и сосредоточенно на протяжении всего процесса чтения или письма. Необходимо удерживать внимание и управлять мышцами глаз. У детей, которые уже находятся в зависимости от гаджетов — «бегающий» взгляд.

Третья проблема – дыхание, а именно, нарушение ритма дыхания. Если бы взрослые понаблюдали за ребёнком во время игры на планшете, то без труда бы увидели, что ребёнок настолько увлечен, что даже забывает дышать. Затаив дыхание, он ждёт разрешения взять гаджет. А в процессе игры настолько увлечен и поглощен игрой, что забывает дышать, что, безусловно, вызывает кислородное голодание головного мозга и общее изменение ритмов работы мозга.

### **Какие проблемы наблюдаются у детей с зависимостью от гаджетов?**

1. Когда ребёнок поднимает глаза, т.е. «достаёт» их из своего цветного феерически нереального мира, что предоставляет ему гаджет, он испытывает сильный дискомфорт и реальные психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём, потому что...
2. Реальность нас окружающая, не столь яркая и уж совсем не эстетично организована – обычная серость и убогость бытия, грязь и бардак – «глаза бы мои это не видели» — и снова хочется погрузиться в красоту нереально красивого мира!
3. В реальном мире редкие объекты находятся в постоянном движении, а зрительный центр мозга уже натренирован видеть и фокусироваться только на том, что движется, а что не движется мозг просто даже не распознаёт как объект или с низким уровнем резкости, что доставляет дискомфорт и неприятные ощущения, часто даже болевые.

4. Ребёнок утратил заложенную в нем способность самому следить за происходящим. Чтобы самому следить за происходящим в реальном мире, надо уметь управлять своим телом, уметь воспринимать информацию и взаимодействовать с реальными объектами, которые действуют автономно от тебя.

**Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?** Очень просто! Да, это просто, главное знать, на что стоит обратить внимание, и вот мои вам ориентиры, по которым даже обычные родители могут сами установить (диагностировать), что ребёнок уже находится в зависимости от гаджетов:



1. Желание пользоваться гаджетом более 30 минут в день

2. Резко портится настроение, когда заканчивается время, выделенное на пользование гаджетом

3. Резко улучшается настроение, когда разрешили взять гаджет

4. Ребёнок торгуется за право взять

гаджет, капризничает, клянчит разрешение взять гаджет

5. После пользования гаджетом никак не может переключиться на новый вид деятельности, как бы застревает в прошлой деятельности

6. После пользования гаджетом проявляет раздражительность, агрессивность в общении

Как понять, что детской психике причинен ущерб? Опять же очень просто. Итак, первый ориентир – это приоткрытый рот, что говорит о нарушении самоконтроля за поведением тела, по причине слабости нервной системы. И второй показатель, который стоит рассматривать как более тяжелое нарушение психики – это высунутый язык во время совершения действия. Например, когда ребёнок жмёт на кнопки своего планшета, когда пишет или, когда рисует или обводит по контуру картинку. Даже незначительное выпадение языка из-за зубов, однозначно показывает, что психике ребёнка, подростка нанесён значительный ущерб.

Выше описанные дефекты уже требуют если не лечения, то длительной специализированной терапии и абсолютный запрет на использование гаджетов как в повседневной жизни, так и в образовательном процессе.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ.**

\* Для детей дошкольного возраста рекомендуется полный запрет на электронные гаджеты.

\* Исследования показывают, что дети до 10 лет особенно восприимчивы к новым технологиям и практически становятся зависимыми от них.

\* Исследователи настаивают, что детям нельзя разрешать пользоваться планшетами больше получаса в день, а смартфонами – дольше 2-х часов в сутки.



\* Для 10-14-летних детей использование ПК допускается только для выполнения школьных заданий.

\* Учёные утверждают, что только по достижении ребёнком 14 лет можно снимать ограничения на использование IT технологий.

\* Обучение должно быть без IT, потому что компьютеры подавляют творческое мышление, подвижность, человеческие взаимоотношения и внимательность. Для образовательного процесса лучше, если компьютеры используются как можно меньше, потому что технологии только отвлекают, когда нужны грамотность и проявить способность критически мыслить.

P.S. Дети должны уметь играть с детьми и уметь задавать вопросы взрослым. Дети, которые часы на пролёт увлечены своими гаджетами, не умеют ни первого, ни второго. Нас уже накрыла интеллектуальная катастрофа.