

Наслідки від смартфонів

Сьогодні все більше батьків замислюються про шкоду і користь гаджетів для дітей, тому що технічні пристрої стають все більш доступними. Навіть в тих сім'ях, де дохід невеликий, кожна дитина має свій телефон з іграми.

З одного боку, цифрові технології розширюють кругозір, забезпечують доступ до великого обсягу нової інформації, сприяють комунікації. Але з іншого боку, вони все частіше відводять з реального світу, призводять до залежності, подібно до наркотичної. Навіть з'явилися терміни **«електронний кокаїн»**, **«цифровий героїн»**.

Особливо лякає ситуація складається у випадках, коли діти поринають в ігри з жорстокими сюжетами.

Негативний вплив цифрових гаджетів посилюється в залежності від кількості часу, проведеного дітьми перед екраном. Дослідження показали, що діти у віці від 8 до 18 років в середньому проводять 7,5 годин на добу, втупившись у гаджети.

І якщо дошкільнята перебувають на свіжому повітрі хоча б 1,5 години, то після 7 років їх вже складно відправити на вулицю для рухливих ігор. Вони вважають за краще залишатися вдома перед комп'ютерами або смартфонами.

До чого можуть призвести подібні негативні тенденції? Психологи називають конкретні наслідки для дітей:

- відсутність постійного контакту з батьками у дітей до п'яти років може привести до дефіциту уваги, когнітивних затримок і порушень в навчанні;
- затримка розмовних навичок;
- обмеженість у рухах і відсутність ігрової активності на свіжому повітрі уповільнюють не тільки фізичний розвиток, а й функціонування мозку;
- виникають проблеми з повноцінним сном;
- знижується успішність у школі;
- зростає жорстокість і агресивність;
- частіше проявляються психологічні проблеми (дитяча депресія, тривога, проблемна поведінка); при спробах забрати гаджети проявляється істеричність.

Якщо ви відмітили хоча б один пункт з наведених вище, то це привід задуматися, наскільки ваша дитина залежна від гаджетів, і вживати заходів.

Ви не зможете зупинити технічний прогрес, але **вибрати найбільш прийнятний варіант доступу до цифрових носіїв – ваш обов'язок як батьків**, відповідальних за життя і здоров'я дітей.