

## Могут ли электронные гаджеты нанести вред физическому и психическому здоровью ребенка?

Врачи, педагоги и психологи считают, что гаджеты могут оказать негативное влияние на психику ребенка и замедлить его развитие. Вот только некоторые их доводы.

1. К негативным последствиям использования компьютерных игр относится нарушение развития речи, когда объем словарного запаса и связная речь отстают от возрастной нормы. Дети, проводящие за компьютером все свободное время, не могут грамотно писать и связно излагать свои мысли. Психологи причину отставания в развитии речи детей видят в отсутствии практики устного общения и сужении кругозора.

2. Самыми опасными, с точки зрения формирования психологической зависимости, психологи считают ролевые игры. Их особенность в том, что события протекают в них динамично, а сам процесс игры непрерывен. И ребенок не может отвлечься от игры для участия в реальной жизни, т. к. прохождение игры он воспринимает как единый процесс. В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является сюжетно-ролевая игра, в процессе которой ребенок вырабатывает схему взаимодействия со сверстниками. Компьютерная ролевая игра, в отличие от реальной, не позволяет ребенку самостоятельно выстраивать сюжет: правила и роли уже запрограммированы создателем игры, и не учитывают ни возрастных особенностей дошкольника, ни его потребностей. Поэтому нарушается процесс усвоения социальных ролей. В такой игре ребенок занимает ведомую позицию. Кроме того, виртуальные игры не могут обеспечить развития гибкости мышления, навыков общения, творчества, т. к. имеют определенный алгоритм, который в процессе игры не меняется.

3. Негативным моментом компьютерных игр является то, что в них искажается представление ребенка о смерти. С определенного возраста нормально развивающиеся дети начинают бояться смерти. Но в игре им это не грозит. Создатели игр предлагают пользователям несколько жизней. Смысл некоторых компьютерных игр сводится к жестокости. Устраняя виртуальных противников, сюжет наполняется дракой, стрельбой, кровопролитием. Неокрепшая психика ребенка невольно входит в образ героя. И постепенно ребенок начинает привыкать, к тому, что проблемы можно решить, применяя физическую силу и грубость.

### 4. Нагрузка на зрение.

Известно, что люди, проводящие много времени за компьютером, страдают от так называемого синдрома сухого глаза. Это связано с тем, что из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает. В результате слезная пленка высыхает и истощается. Появляется ощущение сухости или «песка» в глазах, с которым дети борются своеобразно — начинают тереть их грязными руками, что, в свою очередь, может привести к конъюнктивиту. Близорукости стоит бояться, если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии. Глаза

вынуждены постоянно повышать резкость изображения, что чревато спазмом зрительных мышц. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.

5. Снижение творческой активности. Страдает творческое воображение, не развивается способность мыслить образами.

6. Пониженный тонус мышц.

Обратите внимание, когда вы играете в гаджеты, то сидите в одной позе. Это приводит к нарушению кровообращения в мышцах. После этого в ногах «покалывает», будто иголки колют. Долгое сидение перед компьютером или с планшетом в руках лишает нас возможности двигаться, приводя к спазмам мышечных групп и нарушению осанки. Для детей это **особенно опасно**, так как их мышечный и костный скелет все еще находится в стадии развития. Наконец, интерактивные развлечения нередко приводят к головным болям, поскольку 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.

7. Ущерб для эмоционального развития.

Детские психологи считают, что злоупотребление **гаджетами** приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн просмотру мультфильмов, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать.

С другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у ребенка нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с **родителями**), он достаточно легко обходится без **гаджетов**.

### **Интернет-источники:**

1. Наталья Кузнецова

Компьютерная зависимость в дошкольном возрасте

<https://www.maam.ru/detskijsad/kompyuternaja-zavisimost-v-doshkolnom-vozraste.html>

2. Разия Айтүшева

Родительский всеобуч «Гаджеты — польза и вред для современных детей»

<https://www.maam.ru/detskijsad/roditelskii-vseobuch-919124.html>

3. Эльвира Тактинова «Малыши и гаджеты: польза или вред?» Консультация для родителей

<https://www.maam.ru/detskijsad/-malysyi-i-gadzhety-polza-ili-vred-konsultacija-dlja-roditelei.html>