

Как защитить ребенка от вируса цифрового слабоумия

(всем родителям на заметку)



Сегодня весь мир помешался на гаджетах: смартфонах, планшетах и прочей цифровой технике. Вместе с ними в мир проникает вирус цифрового слабоумия. И это не шутка, это диагноз. Ученые всего мира обеспокоены **негативным влиянием гаджетов** на психику детей и подростков. Они отмечают расстройства внимания, нарушения памяти, депрессивные состояния, низкий уровень самоконтроля у представителей цифрового поколения. Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции — слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте

Как и тысячу лет назад, для развития мозга нужны внешние стимулы, и чем больше их будет, тем лучше для мозга: детям необходимо познавать мир физически, а не виртуально.

Развитию цифрового слабоумия способствуют: **пассивность мыслительной деятельности ребенка** (поиск готовой информации в интернете); **снижение двигательной и познавательной активности** (мир сжимается до экрана планшета или смартфона); уменьшение времени сна, которое используется

мозгом для обработки информации. Кроме того, наблюдается нехватка сенсорного опыта: то, что раньше познавалось на вкус, при помощи обоняния и осязания, теперь познается в основном при помощи зрения – через экран устройства.

Влияние электронных средств на психику ребенка



- Дети и подростки осваивают технику и современные технологии быстрее, чем учатся **вести себя в обществе**, общаться, переживать. Это создает коммуникативные трудности, приводит к замкнутости, отстраненности, неготовности вступать в контакт в реальности.

- Современные гаджеты не требуют активизации воображения: яркие, красочные образы пассивно внедряются в сознание, из-за чего затрудняется развитие у детей **творческого мышления, фантазии**.
- Переизбыток информации, получаемой ребенком при помощи электронных средств, приводит к нарушениям в эмоционально-волевой сфере, ухудшению самочувствия, неуравновешенности, **бессилию перед стрессом**.
- Возможность возникновения интернет-зависимости – состояния, при котором человеку постоянно требуется быть «в Сети», неспособность различать реальность и виртуальность, чересчур глубокое проникновение в виртуальный мир.
- Ребенок не умеет занять себя – он часто пребывает в состоянии **«скуки»**, так как привык к готовым развлечениям.



Печально, но многие наименьшего маленькому сыну или пока нет времени поиграет – так безусловно, проще.



родители идут по пути сопротивления, давая дочке в руки гаджет: заняться ребенком, пусть спокойнее. Это, Но только лишь пока.

Что делать?



- Приобщать ребенка к продуктивным видам деятельности: рисованию, чтению, занятиям музыкой или спортом.

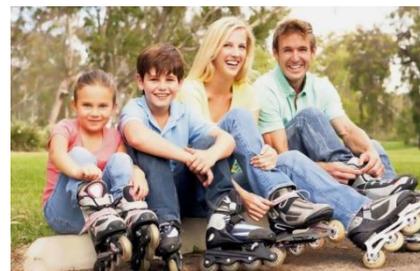
- Прекрасно, если у ребенка будут домашние обязанности, закрепленные за ним, например, уход за питомцем. Это не только поможет отвлечь чадо от компьютерных игр и социальных сетей, но и будет способствовать воспитанию ответственности.



- Развивать чувства ребенка поможет природа. Это отличное противоядие от «машинной цивилизации».



- Поддерживать в семье традиции живого общения: совместные вечера чтения, просмотр фильмов с последующим обсуждением, общие увлечения, семейные путешествия.



- Поддерживать активность ребенка в создании им круга общения, проявлять интерес к его друзьям, их способам проведения досуга.

В один день исправить ситуацию невозможно, но абсолютно всем родителям по силам развивать с детьми мелкую моторику: когда ребенок пойдет в школу, эти навыки должны быть развиты, чтобы обучение не было связано с большими трудностями. Пусть дети как можно больше работают руками и развивают пальчики. Какие интересные и нужные вещи могут делать детские ручки! Усидчивость и терпение – сопутствующие навыки мастерства – очень пригодятся малышам в будущем.

Подросткам тоже необходимо работать руками. Девочкам будет интересно рукоделие: вязание, плетение, шитье. Парней необходимо приучать делать мелкий ремонт в доме, пробовать заинтересовать их моделированием, конструированием. У детей обязательно должны развиваться практические (не виртуальные) навыки.

Надо заметить, что ученые выступают не против гаджетов в принципе, а против раннего приобщения к ним. Проводя аналогию, Л. Стрельникова пишет о том, что мы не позволяем ребенку управлять автомобилем, но разрешаем пользоваться компьютером, хотя он устроен значительно сложнее, нежели автомобиль.

Полностью оградить ребенка от компьютера в современных условиях видится не только чрезмерным, но и неправдоподобным. ***Важно воспитывать в детях качества, позволяющие им находить радости в реальном мире, восхищаться его красотой и многоликостью.*** Ребенок, счастливый в реальном мире, пользуясь достижениями мира виртуального, не станет его рабом.