

## ***ЗАБЕРИ У ДИТЯ ТЕЛЕФОН***



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. Специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей — представителей цифрового поколения страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией. 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.

В это сложно поверить, но среднестатистический семилетний европеец уже провел у экранов больше года своей жизни (по 24 часа в сутки), а 18-летний — больше четырех лет!

Хотите сказать, что сейчас совсем другие дети?

Да, дети другие, но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, — 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных. Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. «Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым», — утверждает британский профессор психологии Таня Бирон.

Вы будете шокированы, но с 1970 года радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона. Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это — бегать под дождем, пускать кораблики, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в свой смартфон. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями.

«Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу», — говорит Сьюзен Гринфилд. Нам определенно есть о чём волноваться. Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их

будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад.

Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но современные дети не способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям. Какое может быть развитие, когда ты уставший и у тебя болит голова, а школьные задания никак не лезут в голову?!

Вы спросите, как цифровые технологии могут изменить мозг ребенка? Во-первых, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений... А то, что не работает, отмирает. Ведь у человека, который перестал ходить, атрофируются ноги?

Дети не привыкли запоминать информацию — им проще найти ее в поисковых системах. Вот тебе и проблемы с памятью. Они ее совершенно не тренируют. Думаете, что дети стали намного умнее благодаря Интернету? А знаете ли вы, что нынешние одиннадцатилетние выполняют задания на таком уровне, который демонстрировали восьми- или девятилетние дети 30 лет назад. Исследователи отмечают, что одной из основных причин этого является жизнь в виртуальном мире. «Я опасюсь, что цифровые технологии инфантилизируют мозг, превращая его в подобие мозга маленьких детей, которых привлекают жужжащие звуки и яркий свет, которые не могут концентрировать внимание и живут настоящим моментом», — говорит Сьюзен Гринфилд.

Но вы еще можете спасти своих детей! **Достаточно просто ограничить время пользования всевозможными гаджетами.**

Стив Джобс, гуру цифровой индустрии, именно так и делал. Его дети не пользовались айпадом вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать по ночам и в выходные дни. Крис Андерсон, главный редактор американского журнала «Wired», один из основателей 3D Robotics, также ограничивает своих детей в использовании гаджетов. Правило Андерсона — никаких экранов и гаджетов в спальне! «Я, как никто другой, вижу опасность в чрезмерном увлечении Интернетом. Я сам столкнулся с этой проблемой и не хочу, чтобы эти же проблемы были у моих детей». Сыновья создателя сервисов Blogger и Twitter могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день, а директор OutCast Agency, ограничивает использование гаджетов в доме 30 минутами в день. Его младшие дети совсем не имеют гаджетов.

Вот вам и ответ на вопрос «что нужно делать?». Позаботьтесь о подрастающем поколении. Подумайте, какое будущее их ждет через 10-20 лет, если они сегодня проводят полдня перед экранами своим суперсовременных гаджетов.

**Как отвлечь ребёнка от гаджета?**

Но как же отвлечь ребенка от гаджета? Неужели они теперь все будут некими существами с гаджетами у глаз? Конечно нет. Но если вы хотите оторвать ребёнка от гаджета, то вам нужно самому стать своеобразным оффлайн другом, собеседником и пр., с которым ребенок будет общаться. Итак, что можно предложить на замену гаджетам?

– **конструкторы**. Сейчас в продаже есть множество разнообразных конструкторов: от наборов робототехники и моделирования дронов до деревянных конструкторов, моделирующих механизмы.

– **наборы для постройки домов**, печей, замков и пр. – из кирпичей и брёвнышек. Развивают мелкую моторику и воображение.

– **настольные игры**. Да, да!!! Но только с увлечёнными игроками, которые заменят общение в онлайн.

– **наборы для творчества**. Все дети любят творить и делать что-то своими руками, а особенно, если это потом радует их родителей. Станьте творцами и ценителями прекрасного вместе со своим ребёнком!

Подводя краткий итог: гаджеты – не враги, гаджеты – не друзья. Они – часть мира ваших детей. Примите их и обратите себе на пользу. Станьте другом и собеседником своему ребёнку, и вы увидите, что общение с гаджетом станет меньше. Подростки поколения Z по-другому воспринимают информацию.

Научитесь говорить с ними на одном языке, и проблемы с зависимостью от гаджетов существенно снизятся или исчезнут совсем.

Опубликовано на сайте [econet.ru](http://econet.ru)

Забери у дитя телефон.

Посмотри с ним на рыбок, на птичек,

Поиграй с ним в футбол: ты и он,

И костёр разведи с ним без спичек.

Почему нужно сунуть планшет

В ручки детские вместо скакалок?

Телевизор, "iPhone", интернет

Не заменят ни "прятки", ни "салок".

Наши дети не знают совсем

Ни иголки, ни швабры, ни тряпки...

"Виртуальное" - нет других тем!

Где теперь шалаши и палатки?

Борщ сварить и испечь пироги,

Как носочки стирать и штанишки?

Ты войти ему в ЖИЗНЬ помоги.

Завтра взрослыми станут детишки.

Посади с ним цветок, деревцо.

Пусть на них смотрят детские глазки.

Отверни от экрана лицо,  
Расскажи ему мудрую сказку.

Научи его книги читать,

Размышлять над поступком героя,

Научи и творить, и мечтать,

Обсуждать все проблемы с тобою.

Покажи, что живой мир вокруг:

Ни "мультяшный", ни "зло-виртуальный",

Научи его: что значит ДРУГ!

В ЖИВЫХ играх и в жизни РЕАЛЬНОЙ.

Пусть его свежий воздух пьянит,

Ведь занятий вокруг - миллионы!

Радость детства продли хоть на миг:

Дай СЕБЯ ему вместо АЙФОНА!



Любовь Зеленская

Стихотворение с сайта <https://www.stihi.ru/2017/04/21/3262>