

## 9 причин забрать у ребёнка планшет

Электронные устройства делают нашу жизнь намного проще и легче. Мы постоянно на связи с близкими, можем делиться фотографиями, впечатлениями. Можем развиваться и узнавать новое. Но, к сожалению, не всегда пользование этими устройствами бывает разумным. Особенно когда дело касается детей, которые имеют неограниченный доступ к своим гаджетам.

- 1.** В раннем возрасте начинают формироваться взаимоотношения с людьми. К 2 годам мозг ребенка увеличивается в три раза. Голос родителей, их прикосновения, совместные игры могут помочь ребенку сформироваться именно таким образом, чтобы затем устанавливать нормальные эмоциональные связи с другими людьми. Но у малышей, которые уже в таком малом возрасте имеют доступ к гаджетам, постоянно смотрят мультфильмы, все немного иначе. Их нервная система начинает хуже развиваться, это плохо влияет на концентрацию внимания и восприятие окружающих людей.
- 2.** Без планшета и телефона дети не испытывают зависимости. Технологии привлекают людей тем, что в виртуальном мире можно бесконечно пробовать что-то новое. Очень сложно отказаться от их использования именно потому, что нет никаких ограничений в удовлетворении своих желаний. Одним нажатием на кнопку ребенок может получить желаемое. Именно поэтому он привыкает к смартфону моментально и, в отличие от взрослого человека, не всегда может контролировать себя.
- 3.** Не будет лишних поводов для слез. Если у человека есть привязанность к чему-либо, он раздражается, если у него это отнять. Так происходит в любом возрасте. Поэтому, когда ребенок закатывает истерику, не спешите снова давать ему планшет только ради того, чтобы успокоить. Это принесет лишь временное облегчение. Если эти устройства становятся главным инструментом, чтобы успокоить и отвлечь маленьких детей, то каким образом будут развиваться их собственные внутренние механизмы саморегуляции? Лучше постараться успокоить ребенка добрым словом, обещанием сходить погулять или отвлекающей историей.
- 4.** Улучшится сон. Доказано, что использование электронных устройств в вечернее время неблагоприятно влияет на качество сна и плохо сказывается на состоянии на следующий день. Нервная система отдыхает в период 21:00 — 1:00. Однако многие подростки пренебрегают этим отдыхом, заменяя его на более увлекательное времяпровождение. И, к сожалению, менее полезное.
- 5.** Повысится интерес к учебе. Многие родители замечают, что смартфоны постоянно отвлекают ребенка и делают его более рассеянным. Эти устройства порой заменяют практическую деятельность, необходимую для развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, которые важны для обучения. Видео- и онлайн-игры также способны ограничить творческое воображение ребенка. И не стоит пугаться того, что ребенку, возможно, сейчас скучно. Если ему скучно — значит,

есть повод что-то придумать. Именно так у детей развивается способность творчески мыслить.

**6.** Ребенок станет более общительным. Мы учимся быть вежливыми, стараемся не задевать других людей именно потому, что, однажды обидев кого-то, в памяти навсегда остается образ определенной реакции на наши слова. И со временем становится понятно, что стоит говорить, а что может причинить боль другому. Но, к сожалению, когда мы общаемся онлайн, мы не можем слышать интонацию, не способны увидеть язык тела, выражение лица. Мы не можем почувствовать изменений в настроении человека. Между тем все эти навыки являются основой для установления человеческих взаимоотношений.

Технологии способны сделать процесс общения проще, но, когда мы имеем неограниченный доступ к такому виду общения, мы начинаем забывать о живых встречах. Некоторые дети вообще стараются избегать естественных проявлений человеческой природы, потому что им так намного легче. Ребенку же необходимо постоянно вживую общаться со своей семьей, со сверстниками, ведь только так он сможет научиться проявлять сочувствие, понимать природу других людей. Только живое общение научит его чувствовать себя непринужденно в компании других людей, что очень пригодится во взрослом возрасте.

**7.** Физическое состояние зависит от активности. Как правило, если мы пользуемся своими гаджетами, то находимся в статичном положении. И порой несколько часов способны просидеть в одном положении, захваченные происходящим на экране устройства. Стоит ли говорить, что такая малоподвижность может стать одной из причин увеличения веса не только у взрослых, но и у детей. По данным исследования, дети, которым родители не разрешают выходить в интернет из своей спальни, намного реже страдают ожирением.

**8.** Естественная детская доброта сохранится дольше. Чем позднее ребенок столкнется с проявлением насилия, тем лучше. Не секрет, что многие видеоигры основываются на принципе борьбы. Злоупотребление такими играми притупляет чувствительность маленького человека к жестокости и может воспитать в ребенке убеждение, что агрессия — это неплохой способ решения проблем.

**9.** Нет ничего более важного, чем покой ребенка. Огромный поток информации, порой лишней и вредной, делает даже взрослого человека беспокойным. Что же тогда говорить о детях, которые еще менее стойкие к различным волнениям. Кто-то что-то сказал в соцсети, возможно, как-то унизил, и детский покой нарушен. Ведь намного легче написать, чем сказать в лицо, а значит, увеличивается и вероятность возникновения подобных ситуаций, которые являются огромным стрессом для подростков.

