

# 10 причин не давать телефон в руки детям до 12 лет. Многим родителям полезно прочитать!

Вы можете прислушаться или нет, но прочитать стоит каждому!

В век компьютерных технологий проблема зависимости детей от гаджетов становится как никогда острой. Многие, наверное, не раз наблюдали картину, когда родители суют ребенку смартфон, чтобы от него «отделаться». «Вот тебе, умник, мультики, и отстань от родителей!» — это так знакомо, не правда ли?

Дети быстро привыкают. Пока гаджет в руках, не издают ни звука, но стоит его отнять — сразу в крик. А потом родители удивляются, почему с детьми невозможно найти общий язык и почему у них не складываются отношения в реальной жизни.

## Зависимость от гаджетов

Навыки общения закладываются в нас с самого детства. По мнению педиатров, возраст от 0 до 3 лет очень важен для развития зрения, формирования речевого аппарата и обогащения словарного запаса малышей. Детям до 3 лет особенно важно как можно больше разговаривать с родителями и сверстниками, а не с маминым смартфоном.

Американская академия педиатрии заявляет, что дети в возрасте 0–2 лет вообще не должны подвергаться воздействию электронных устройств. А в возрасте от 3 до 5 лет должны пользоваться гаджетами не более одного, с 6 до 18 лет — двух часов в день.

В то же время статистика утверждает, что современные дети проводят перед экраном в среднем в несколько раз больше времени, 6–7 (!) часов в день. Большинство американских детей ежедневно пользуются мобильными устройствами с двух лет, а с 7–8 лет уже имеют постоянный доступ к интернету.

Мобильные устройства значительно увеличили доступность современных технологий для маленьких детей. Поэтому педиатр Крис Роуэн настаивает на том, чтобы запретить использование мобильных электронных устройств детьми в возрасте до 12 лет. Вот 10 главных причин для такого решения.

## Зависимость от гаджетов

Чем больше родители проверяют почту, прокручивают ленту новостей, стреляют в монстров и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих детей. Нехватка внимания взрослых часто компенсируется всё теми же гаджетами и цифровыми технологиями. В отдельных случаях малыш сам становится зависимым от портативных устройств, интернета и телевидения. Уже сейчас зависимость детей от гаджетов приобрела черты эпидемии. Каждый одиннадцатый ребенок в возрасте 8–18 лет — «цифровой наркоман».

## Вредное излучение

В 2011 году Всемирная организация здравоохранения и Международное агентство по изучению рака классифицировали радиоизлучение сотовых телефонов и других беспроводных устройств как потенциальный канцероген, определив в группу 2В («возможно, канцерогенных для человека» факторов). Однако следует учитывать, что дети более чувствительны к различным негативным воздействиям, поскольку их мозг и иммунная система всё еще развиваются.

## Влияние на развитие мозга

Мозг младенца втрое увеличивается в размерах от рождения до двух лет и продолжает расти вплоть до 21 года. Развитие мозга в раннем возрасте определяется раздражителями окружающей среды или их отсутствием. Стимулирование мозга избыточным воздействием гаджетов, как показывают исследования, чревато когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции и самодисциплине.

## Отставание в развитии

Сидение за планшетом или телефоном, а значит, недостаток движения может привести к задержке физического и умственного развития. Эта проблема стала очевидна в США, где каждый третий ребенок поступает в школу, имея отставание в развитии, что ярко отражается на его успеваемости. Физическая активность, в свою очередь, улучшает внимание и способность к познанию и усвоению нового. Ученые утверждают, что применение электронной техники вредит развитию детей и отрицательно влияет на их обучаемость.

## Ожирение

Увлечение просмотром телевизора и компьютерные игры — примеры непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые неконтролируемо и постоянно пользуются портативными электронными устройствами, ожирение встречается на 30 % чаще. Каждый четвертый молодой канадец и каждый третий американский подросток страдают от лишнего веса, причем среди них в 30 % случаев будет диагностирован диабет.

Вдобавок к этому подростки, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, что серьезно сокращает продолжительность их жизни. Ученые бьют в колокола, призывая всех родителей следить за весом детей, ведь первое поколение XXI века имеет большие шансы умереть раньше своих родителей.

## Проблемы со сном

Статистика по США говорит о том, что 60 % родителей вообще не контролируют, как тесно их чада дружат со всевозможными гаджетами, а в трех из четырех семей детям разрешают брать электронные устройства даже с собой в кровать. Синее свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует нормальному засыпанию, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпу. Ученые по вредности для организма сравнивают недостаток сна с недоеданием: и то, и другое истощает организм, а соответственно, отрицательно сказывается на успехах в школе.

#### Психологические расстройства

Интернет-зависание часто приводит к замкнутости и развитию фобий. Этот список можно смело дополнить биполярным расстройством, психозом, поведенческими отклонениями, аутизмом и расстройством привязанности (то есть нарушением тесного эмоционального контакта с родителями). К сведению, один из шести канадских детей имеет какое-либо психическое заболевание, что зачастую лечится лишь сильными психотропными препаратами.

#### Агрессивность

Жестокость на телевидении и в компьютерных играх находит свое отражение в реальной жизни. Ребенок получает готовую схему поведения, которую он может реализовать в окружающей его действительности. И множество исследователей приходят к одному и тому же выводу: насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект — агрессия может проявиться далеко не сразу.

#### Цифровая деменция

Научные наблюдения доказывают, что влияние гаджетов на детей в возрасте 1–3 лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни. Дети, которые не могут сосредоточиться, попросту теряют возможность что-либо узнать и запомнить.

#### Отдаление от реальности

Чрезмерное использование детьми электронных технологий не только влияет на их психику и способность к эмпатии, но и делает их более уязвимыми в условиях реальной жизни, которую они, по большому счету, не знают. То есть время, проведенное в виртуальном мире, часто не учит их ничему полезному, а знание электронных устройств не обеспечивает успех в будущем, потому что технологии постоянно совершенствуются, и успевать за ними будет всё сложнее.

#### Совет редакции

Так что же делать родителям? Может быть, просто забрать у ребенка все гаджеты, телевизор и запретить выходить в интернет? Так только хуже. Ребенок будет злиться на родителей, и они станут в его глазах врагами.

Гаджеты — необходимая часть современной жизни. Нужно позволить ребенку учиться пользоваться смартфоном, но не слишком рано. Не стоит пихать телефон в руки годовалому ребенку лишь бы отвлечь его внимание. В годик ребенку можно показать столько интересного в привычном нам окружающем мире, для этого вовсе не нужны смартфоны.

Забирать смартфон не стоит, но ограничить время, которое ребенок проводит у экрана, всё-таки необходимо. Педиатры советуют выработать четкие правила пользования гаджетами для всей семьи.

Например, определить пространства, свободные от гаджетов, — кухню, гостиную или машину. Желательно договориться, что за обеденным столом телефонам не место.

Хорошо бы настоять на том, что час перед сном дети ничего не смотрят. Чтобы добиться большего эффекта, можно проявить солидарность и ввести ограничения и для себя (может быть, это будет полезно и родителям?).

Нынешнее время технологий и Интернета отбирает у ребенка очень много времени на вещи, которые его совсем не развивают: социальные сети, бесконечные мультики и игры. Редакция нашего сайта подготовила для тебя 20 идей для занимательного времяпрепровождения с ребенком, которые ему точно придутся по душе.

В родительских чатах мессенджера Viber часто творится настоящее сумасшествие. Родителям приходится читать 100500 эсэмэсок в день, большая часть из которых не по теме. Мать четверых школьников рассказывает, как справиться со всей этой информацией и что делать с неумеренной родительской активностью.

<https://lifedeep.ru/post/3722-10-prichin-ne-davat-telefon-v-ruki-detyam-do-12-let-mnogim-roditelyam-polezno-prochitat/?fbclid=IwAR28V3towOM9xorJNytSKMZB3OmwkyMpdY9BrDWg7xGm6tRAB6Gn-MxgE-E>