**10 причин забрать у ребёнка планшет и смартфон**

**Почему необходимо ограничить время пользования гаджетами для малышей**

Команда исследователей из университета Айовы пришла к выводам, что в настоящее время до 90 % 2-летних детей в Америке уже пользуются планшетами!

Конечно, с одной стороны, это неплохо: разные развивающие игры и головоломки для малышей могут положительно влиять на детей, но учёные всё-таки **настоятельно рекомендуют ограничивать время пользования гаджетами для малышей**. И на это у них есть серьёзные причины.

**1. Это негативно влияет на способность ребёнка к социализации**

**В возрасте от 0 до 2 лет 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.**

Когда они взрослеют, им становится труднее построить нормальные гармоничные отношения с окружающими людьми.

**2. Дети больше подвержены зависимости от гаджетов, чем взрослые**

«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», — говорит доктор Гэри Смолл, профессор психиатрии и директор Центра долголетия при Калифорнийском институте неврологии.

**Одним нажатием на кнопку ребенок может получить желаемое. Но технологии не могут научить ребёнка умеренности**. Именно поэтому он привыкает к смартфону моментально,но, в отличие от взрослого человека, не всегда может контролировать и ограничивать себя.

**3. Пристрастие к планшетам и гаджетам провоцирует истерики**

«Если эти устройства становятся главным инструментом, чтобы успокоить и отвлечь маленьких детей, то каким образом будут развиваться их собственные внутренние механизмы саморегуляции?» — задается вопросом доктор Дженни Рэдески.

**Если у ребенка появляется привязанность к чему-либо, он начинает плакать и злиться, когда у него это пытаются отнять.** Но если ваш малыш закатывает истерику по поводу гаджета, не спешите снова давать ему планшет только ради того, чтобы успокоить. Это не решит проблему, а лишь усугубит ее.

**Лучше постарайтесь успокоить ребенка добрым словом и отвесь его обещанием сходить погулять или какой-нибудь интересной историей.**

**4. Постоянные игры способствуют нарушениям сна**

Доказано, что **использование электронных устройств в вечернее время неблагоприятно влияет на качество сна и плохо сказывается на эмоциональном и физическом состоянии**на следующий день.

Нервная система человека 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. Чрезмерное увлечение гаджетами сказывается на учёбе и успеваемости**

**По мнению многих исследователей, смартфоны, планшеты и прочие гаджеты отрицательно сказываются на способности детей к обучению**, потому что постоянно отвлекают их внимание и делают их рассеянными.

«Эти устройства порой заменяют практическую деятельность, необходимую для развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, которые важны для обучения», — говорит доктор медицинских наук Бостонского университета Дженни Рэдески.

**Помимо прочего, видео- и онлайн-игры способны затормозить 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. Планшеты влияют на способность детей задумываться о последствиях своих действий**

**Общаясь в живую, человек научается следить за реакцией собеседника на его слова, и в этом ему помогают интонации, выражение лица, тембр голоса, общее поведение**. Но если ребенок общается только онлайн, он не слышит интонацию, не видит язык тела, выражение лица. **Он не может почувствовать изменений в настроении человека.**Между тем все эти навыки являются основой для установления человеческих взаимоотношений.

«Технологии способны сделать процесс общения проще», — говорит школьный психолог из Бостона, доктор Кейт Робертс. «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 необходимо постоянно вживую общаться со своей семьей, со сверстниками, ведь только так он сможет научиться проявлять сочувствие, понимать других людей**. Только живое общение научит его чувствовать себя непринужденно в компании других людей, что очень пригодится во взрослой жизни.

**7. Чрезмерное увлечение гаджетами может способствовать психическим расстройствам**

По утверждению экспертов, **чем больше дети проводят времени за планшетами и гаджетами, тем выше риск развития у них детской депрессии, тревожности, отсутствия привязанности к родителям и родным братьям и сестрам**. Также у них может развиться синдром дефицита внимания, психозы и могут появиться проблемы с поведением и послушанием.

**8. Увлечение гаджетами влияет на физическую активность почему планшеты вредны для детей**

**Привычка сидеть в интернете или играть на планшете напрямую связана с угрозой появления лишнего веса и даже возникновения ожирения**, считают эксперты. Ведь чаще всего, играя, общаясь или просто проводя время онлайн, мы не только не двигаемся, но при этом еще и что-то жуем. Риску набрать лишний вес в таком случае подвергаются не только взрослые, но и дети.

Некоторые эксперты даже утверждают, что дети XXI века станут первым поколением, которое не сможет пережить своих родителей из-за проблем, связанных с ожирением.

**9. Увлечение гаджетами повышает уровень детской агрессии**

**Многие современные дети практически не умеют проявлять сочувствие.** Особенно это касается тех, чьи родители никак не ограничивают время их пребывания онлайн. Таким детям намного спокойнее и комфортнее в иллюзорном мире интернет-игр, где жестокость и убийства — это вполне нормальное явление.

**Чрезмерное увлечение такими играми приводит к тому, что детям начинает казаться. что быть злыми и жестокими**— это нормально, и что бить и убивать — это адекватный способ решить проблемы.

**10. Гаджеты могут спровоцировать социальную тревожность и неприспособленность**

**Огромный поток информации, порой лишней и вредной, даже взрослого человека может сделать нервным и беспокойным.** Что же тогда говорить о детях, которые еще менее стойкие к различным волнениям? Кто-то что-то написал в соцсети, возможно, как-то сказал что-то обидное или унизил, и все — их 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. В результате они могут замкнуться и вовсе перестать общаться в реальной жизни с реальными людьми.

**Развитие социальных навыков — вот что особенно важно для каждого ребенка.** Если дети слишком нервничают из-за неумения или нежелания общаться и взаимодействовать с другими людьми, — это, в конечном итоге, может помешать их личностному развитию и росту.

<https://econet.ru/articles/170873-10-prichin-zabrat-u-rebyonka-planshet-i-smartfon>