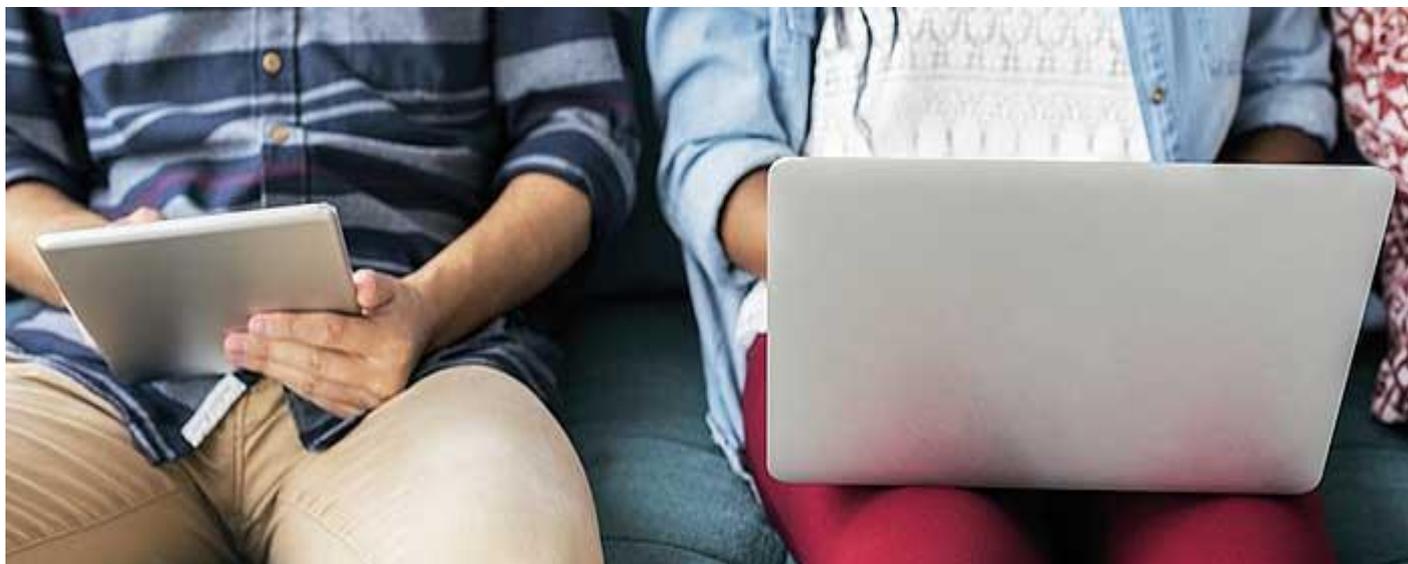


Экранная зависимость

Информация для детей и родителей



«**Экранная зависимость**» - такой термин используется врачами, когда речь идет о детях, проводящих столько времени перед электронными устройствами, что это принимает форму зависимости. И если вы сейчас уверены, что вашему ребенку это не грозит, прислушайтесь к статистике – с каждым годом время, которое дети уделяют различным экранам, увеличивается.

Врачами и психологами проведены исследования, и они неутешительны- 9% детей и молодых людей в мире на сегодняшний день получают официальный диагноз «экранная зависимость».

На Западе дети сейчас проводят перед экранами больше времени, чем тратят на сон и с каждым годом времени на разнообразные гаджеты уходит все больше и больше. Российские дети, к сожалению, тоже не отстают.

В некоторых странах озвучены официальные рекомендации по ограничению времени, которое детям следует проводить перед телевизором, за компьютерными играми, перед компьютерами, в соцсетях, за просмотром фильмов. В США и Канаде родителям рекомендуют вообще не давать гаджеты детям до 2 лет. Французское правительство запретило все телевизионные программы, ориентированные на детей до 3 лет. В этих странах считают, что дети 2-18 лет не должны тратить на развлечения перед экраном больше 2 часов в день. До трех лет мозг очень быстро развивается и на 80% это развитие будет завершено к 18 годам. Для правильного развития ребенку

необходим контакт с реальным миром – с мамой, папой, окружающими предметами, но никак не контакт с миром виртуальным.

Какие опасности, по мнению медиков, могут поджидать нас и наших детей, если использовать гаджеты без ограничений:

Психические расстройства – существует прямая зависимость между количеством часов, проводимых в интернете, и развитием депрессии. Перед экраном дети находятся в изоляции, они лишены живого общения. Если это совместить с содержанием сайтов, которые пропагандируют смерть, то эти сочетания повышают риск самоубийства.

Риск изменений мозга - опять же, западными специалистами доказано, что длительное время в компьютерной игре провоцирует изменения мозга, аналогичные тем, что происходят у людей, зависимых от наркотиков или алкоголя.

Проблемы социализации – зависая в соцсетях, дети перестают общаться в реальном мире и постепенно теряют способность к живому общению.

Проблемы с засыпанием - свет, которых исходит от экранов, препятствует выработке уровня гормона мелатонина.

Пищевые расстройства – сравнивая себя с экранными изображениями, на экранах мы чаще всего видим более стройных людей. Экранное изображение всегда будет меньше и сравнение с собственным телом будет не в пользу последнего, что может спровоцировать, например, анорексию.

Риск развития ожирения из-за неподвижного образа жизни.

Проблемы со зрением от постоянной близости экрана.

Способы борьбы с экранной зависимостью существуют, но чтобы они работали, **начать нужно... со взрослых.** В каждой семье необходимо устанавливать предельное время нахождения у экранов и правила использования гаджетов. Правила индивидуальны для каждой семьи, но они должны распространяться на всех, в том числе и на родителей. Взрослые должны понимать, что они являются примером для своих детей – это касается отношения к алкоголю, наркотикам, также это относится и к зависимости от экрана.

Есть также вопрос важности. Вы разговариваете с ребенком, у вас звонит телефон, вы его выхватываете и начинаете разговаривать уже по телефону. В этот момент ребенок получает от вас послание: кто важнее, я или телефон? Никто не призывает полностью отказаться от технологий, да это сейчас и невозможно. **Но сейчас равновесие установлено неправильно – мы**

должны использовать гаджеты, а не гаджеты должны использовать нас. Мы должны контролировать технику, а не наоборот.

Ни одна компания, производящая технологичную технику, не скажет своим покупателям, что гаджеты надо использовать ограниченное время. Также как и производитель шоколада не будет призывать есть меньше сладкого. Но руководители западных крупных корпораций, которые занимаются выпуском гаджетов, разработкой игр, производством развлекательного контента, практически в 100% случаев являются низкотехнологичными родителями. Да, они любят технику, любят технологии, хотят, чтобы их дети успешно работали в этой сфере. Но чтобы стать успешным, надо в первую очередь получить опыт в реальной жизни. И только после этого использовать технологии, чтобы переносить этот мир на экраны и продавать его.