

Родителям: прочтите, не поленитесь, это займёт 5 минут Вашего времени!

Вирус цифрового слабоумия.

Как гаджеты влияют на современных детей?

В материалах использована статья из газеты: [Еженедельник "Аргументы и Факты" № 40 03/10/2018](#)

Медики утверждают: сегодня всё больше детей страдают расстройством внимания, памяти и мышления. И причины видят в увлечении гаджетами.

Жертвы интернета

Говорят, что в мозге цифрового поколения происходят изменения, похожие на раннюю стадию старческого слабоумия и даже как после черепно-мозговой травмы. По данным учёных, радиус активности детей с 1970 г. сократился на 90%! Дети вместо игр на улице сидят дома, уткнувшись в свои смартфоны и компьютеры. Притом что растущему мозгу для развития необходимо как можно больше внешних стимулов, чтобы научиться принимать решения, сопереживать, контролировать свои поступки. А если взаимодействие с живыми людьми сведено к минимуму, а физический мир заменяется виртуальным, если запоминать информацию нет нужды, потому что можно найти в Интернете, то участки мозга, отвечающие за память, самоконтроль и т. д., атрофируются за ненадобностью. «Скорее всего, справедлива теория о том, что регулярное использование гаджетов с детства влияет на способность к концентрации: она становится значительно ниже, и это может мешать качеству работы, особенно в тех случаях, когда требуются усидчивость и сосредоточенность, например, в математике и других точных науках, - считает старший

научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований Института общественных наук РАНХиГС Кирилл Хломов. - Но есть и обратная сторона медали. В сегодняшнем мире мы живём на высоких скоростях: очень быстро происходит обмен информацией, наблюдаются изменения во многих областях, и человеку нужно уметь к ним приспосабливаться. Так вот у тех детей, которые активно пользуются гаджетами и компьютерами, гораздо сильнее развиваются структуры мозга, позволяющие быстро переключаться на разные задачи и отслеживать сразу несколько процессов - управление проектами, современные СМИ или другая работа с информацией». Такое рассеянное внимание и невозможность концентрации на длинных текстах, сложных проблемах объясняют отчасти тот факт, что нынешние школьники подчас с трудом справляются с задачами, которые решали их сверстники лет 20-30 назад.

Одинокие и депрессивные

Другая важная черта современных подростков - нежелание взрослеть и брать на себя ответственность. Вся их жизнь оказывается сосредоточенной в смартфоне или компьютере, поэтому выходить из дома, искать работу (можно же делать вид, что учишься) просто не нужно.

«У детей формируется такой тип мышления, что, если задача сложная и её не хочется решать, можно просто переключиться на что-то другое, - продолжает К. Хломов. - Например, надо написать эссе или сочинение, но ты просто находишь готовое сочинение, меняешь в нём какие-то слова, запятые - и всё. Зачем лишний раз напрягаться, если всё есть в Интернете? Таким образом, **подростки привыкают избегать ситуаций, когда им тяжело и нужно преодолевать трудности**».

Добавьте к этому сокращённый сон. Многие подростки теперь спят меньше 7 часов (и телефон даже во время сна всегда под подушкой), тогда как норма - 9 часов. Недостаток сна приводит к ожирению и повышенному давлению, способствует развитию депрессии и тревожности. А учёные утверждают: существенные изменения в психическом здоровье появляются, когда человек

ежедневно проводит в Сети больше 2 часов в день. И тут уж не до развития мозга.

Справедливости ради стоит сказать, что не все используют Интернет только для развлечений. Есть подростки, которые готовы применять Интернет и соцсети для образования. И здесь возможности тоже безграничны: онлайн-лекции университетского уровня, приложения, образовательные фильмы и т. д.

Кстати, вот и ещё факт: среди нынешних подростков стало меньше ранних беременностей. Снижение сексуальной активности тоже связано с любовью к гаджетам. Причём не только дети, но и взрослые стали менять близость и общение друг с другом на соцсети. Даже телефонные звонки всё больше устаревают: более удобным и корректным считается сообщить о чём-то в мессенджере или по электронной почте, особенно когда речь идёт о рабочих вопросах.

«В будущем одиночество, тревожно-депрессивные нарушения будут превалировать над остальными типами расстройств, - говорит К. Хломов. - Если общество 1980-х - начала 2000-х называли нарциссическим, обществом достижений, то следующий этап - общество диффузно-депрессивное. И одна из задач, которые выполняют гаджеты, - снижать наш уровень возбуждения, уровень тревоги, напряжения. Сейчас стало гораздо меньше конфликтов в метро: все просто уткнулись в свои телефоны, и вся тревога, напряжение утилизируются в мелкую моторику, в движения рук. Обычно, когда у детей переизбыток возбуждения, что для них нормально, особенно для трёхлетних, они бегают, кричат. Чтобы они могли уснуть, раньше их вечером водили на прогулки. А сейчас дают в руки планшет».

Гаджеты как замена родителей

«Но нельзя только гаджеты винить в изменениях, происходящих с детьми, - считает доцент департамента психологии НИУ «ВШЭ» Елена Чеботарёва. - Причина неприятностей - ослабление связей между родителями и детьми. У современных мам и пап нет возможности уделять детям достаточно времени. Нехватку родительского внимания подросткам восполняют смартфоны.

Вырастающие в итоге «не такими» дети - побочный эффект этого восполнения.

Мне приходится наблюдать очень разных подростков. Многие из них рвутся погулять, но родители не пускают - страшно, некому проследить, нет времени познакомиться с друзьями, с которыми он гуляет. Лучше пусть в планшете ковыряется. Такие дети позже взрослеют, не стремятся к самостоятельности. Потому что, опять же, страшно. Вот и сидят подростки в Сети, не зная, чем ещё занять себя.

Чтобы изменить ситуацию, запреты на использование гаджетов не помогут!

Родителям надо напрячься, понять, чем интересуется подросток, и вывести на тропинку к другой жизни - показать, что в ней есть квесты, тематические вечера в кинотеатрах, экскурсии и т. д. Увы, во многих подобных историях чаще всего сдаются именно родители и идут по пути наименьшего сопротивления - отдают ребёнку вожделенный гаджет».

ТКДН и ЗП администрации МО «Шенкурский муниципальный район»