Влияние гаджетов на психику ребенка: маркеры проблемы, спектр последствий Аннотация. Статья посвящена раскрытию особенностей и причин негативного влияния гаджетов на психическое развитие ребенка. Автором проанализированы факторы, детерминирующие течение личностной деструктивности в развитии ребенка. Ключевые слова: гаджеты, интернет-зависимость, деформации личностного развития ребенка.

В век информационных технологий современные гаджеты настолько широко вошли в нашу жизнь, что нам уже трудно представить мир без них. Сегодня гаджет для человека является и средством общения, и средством получения информации, и показателем социального статуса, в результате чего каждый день он оставляет след на личности каждого и влияет на нас в течение всей жизни. Что же происходит с человеком под воздействием этого влияния, как это отражается на его психике? Особенно этот вопрос беспокоит родителей, ведь современные дети уже с малых лет приобщаются ко всем благам технического прогресса, сейчас никого не удивит ребенок 3-х лет с сотовым телефоном, планшетом или другим гаджетом, что же говорить о подростках. А ведь именно в детстве происходит закладка и наиболее быстрое развитие психики ребенка.

Разумеется, все эти технические новинки вносят свой непосредственный вклад в интеллектуальное развитие, ускоряя его, но также являются и средствами формирования представления о мире. И, казалось бы, что все это должно приносить только пользу для развития наших детей, но неокрепшая психика растущего ребенка словно губка впитывает в себя все хорошее и плохое, что несут в себе электронные устройства. Психика детей подстраивается под технические приспособления, в результате меняются мышление и восприятие ребенка. Яркие зрительные образы вызывают сильные эмоции, но оставляют равнодушным мышление ребенка, в результате главными каналами восприятия у него становятся зрение и слух. Мозг ребенка насыщается зрительными и слуховыми впечатлениями, но испытывает дефицит в тактильных, обонятельных и осязательных ощущениях. Нельзя утверждать однозначно, однако в основном такое многообразие влияет отрицательно. Ребенок автоматически «освобождается» от потребности активизировать свое воображение, ему уже предлагают стереотипизированную форму и яркий стимул, что может привести к тому, что ребенок будет фантазировать в одной плоскости миров, которые ему предлагает современная индустрия виртуального мира.

Такие увлечения не имеют ничего общего с личностным развитием, ведь не стимулируют ни фантазию, ни воображение, ни творческое мышление. Кроме того, вытеснение из жизни ребенка реального взаимодействия с окружающим миром может привести к развитию замкнутости, необщительности и неготовности ребенка к жизни в социуме. Также ребенок не может справиться с переизбытком информации получаемой с помощью современных технических устройств, что приводит к нарушениям эмоционально-волевой сфере, дети становятся эмоционально неуравновешенными, неспособны контролировать свои действия, также у них может появляться ощущение плохого самочувствия, подверженность стрессам. В подростковом возрасте гаджеты несут в себе опасность появления интернет- зависимости.

Интернет-зависимость — это расстройство психического характера, при котором человек очень навязчиво желает войти в глобальную сеть, социальные сети и неспособен выйти из нее вовремя. Большую роль в развитии этой зависимости играет фактор анонимности. Дети получают возможность жить в Интернете двойной или тройной жизнью. В результате происходит расщепление личности, размывание представлений о самом себе. Особенно отрицательно это может сказаться на психике подростка, когда у него начинает формироваться идентичность — устойчивое представление о себе. Если вы замечаете у ребенка потерю интереса к живому общению, постоянное желание выйти в Интернет, утрату чувства времени в сети, частая проверка электронной почты и аккаунтов в социальных сетях и проведение в них большого количества времени, раздражительность, снижение двигательной активности: вместо того, чтобы встать и выглянуть в окно и узнать идет ли на улице дождь, человек в большинстве случаев предпочтет воспользоваться интернетом для этой цели, снижение интереса к своему внешнему виду и попытки оправдать эти симптомы, то стоит начать беспокоиться.

Таким образом, можно говорить о том, что неправильное, неразумное использование современных технических устройств, гаджетов, с детства приводит к тому, что мозг привыкает к потоку информации извне, развитие психических процессов становится односторонним, обедняя весь спектр чувств, перестает работать воображение, человек не способен занять себя сам, в развитии эмоционально-волевой сферы, проявляется неспособность ребенка регулировать свое поведение, и эмоциональная несдержанность, низкая стрессоустойчивость, в становлении личности, нарушается процесс формирования идентичности и взаимодействия с реальным миром.

Это не значит, что нужно запретить детям играть в компьютерные игры и пользоваться гаджетами, ведь проблема заключается не в обладании вещью, а в том, как она используется. В любом случае, ребенок стремится к налаживанию отношений с окружающим миром, установлению эмоционального контакта с окружающими, поэтому стоит уделить основное внимание деятельности, которая развивает и активизирует психику, таким как традиционное чтение, рисование, занятия музыкой, спортом, живом общении со сверстниками и родителями, и, конечно же, учить детей с самого маленького возраста адекватному и безопасному пользованию компьютерами и другими устройствами, которые сами по себе безвредны.

Сегодня практически в любой семье есть и компьютер (планшет, ноутбук), а на нем – коллекция «игрушек». Для многих родителей компьютерные игры – «палочка- выручалочка»: включил – и ребенок тихо сидит за ними часами, не пристает, не скачет по квартире, не пропадает на улице неизвестно где и с кем. Любой ребенок в семье, где есть телефоны, планшеты, смартфоны и компьютеры, довольно рано начинает ими интересоваться. Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп детей показал, что если они регулярно используют планшеты и смартфоны, то отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта.

Российские санитарные нормы не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты. Помимо вреда от непосредственного излучения существуют и дополнительные факторы вреда здоровью от активного применения планшетов и других подобных устройств. Во-первых, у детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие ребята не могут даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы. Постоянное использование мышки может привести к тому, что у ребенка могут начать неметь и болеть пальцы правой руки (или левой, если он левша и держит мышку левой рукой). Это так называемый туннельный синдром – однообразная нагрузка на кисть приводит к сдавливанию нервов. От компьютера ребенок не получит нужных сенсорных ощущений. К тому же мелкая моторика рук развивается намного меньше, чем при игре с настоящим конструктором, мозаикой. Во-вторых, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносят экран к глазам), а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию. В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела), который у детей еще имеет податливую структуру и быстро искривляется. Если ребенок играет за компьютером: наверняка подолгу сидит в одной позе, с перекошенной спиной, уставившись в экран и не моргая,- негативные последствия не заставят себя долго ждать. И, в-четвертых, постоянный и неестественный наклон головы вниз и прижимание подбородка к шее может приводить к воспалительным процессам на коже и впоследствии к её более быстрому старению. В-пятых, у детей, много и часто играющих в «стрелялки», искажается мировосприятие: 1. ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк; 2. ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать; 3. за самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет! И если герой игры прыгает с высоты, не разбиваясь, или погибает и воскресает, имея в запасе несколько жизней, ребенок может попробовать повторить это в реальности, поставив себя на место неуязвимого героя. Уже известны случаи, когда компьютерная игра приводила в итоге к детскому суициду. При этом не стоит думать, что девочка, не играющая в кровопролитные игры, а увлеченная, скажем, «Веселой фермой» или «Салоном красоты», в полной психологической безопасности. Еще один аспект негативного влияния компьютерных игр на детей – игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата. Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему – и вот ты писаная красавица, твой компьютерный питомец накормлен и счастлив, ферма процветает. Эту неправильную модель поведения они переносят потом и на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось. Последнее, такие игры вызывают зависимость у ребёнка. Выявление зависимости у ребёнка — это сложный полифункциональный процесс.

Как же определить, где та грань между здоровым интересом и зависимостью от гаджетов. Понять это несложно, понаблюдав за поведением ребенка и ответив на такие вопросы: • Сколько по времени ребенок играет в компьютерные игры? Если больше часа в день – стоит задуматься. • Может ли ребенок занять себя игрой без компьютера или планшета? • Насколько легко можно отвлечь ребенка от компьютера, позвав его кушать, играть или спать? • Любит ли ребенок рисовать на бумаге, читать книги или слушать мамино чтение либо же всему этому предпочитает компьютер? • Может ли ребенок провести один или несколько дней, ни разу не заглянув в компьютер? Исходя из честных ответов на эти вопросы, каждый родитель может понять, насколько влияние компьютерных игр на детей сильно в их случае. Однозначно стоит обратить внимание на такие признаки: если сын или дочка, регулярно играющие в компьютерные игры, стали раздражительными, нервными, плохо управляемыми, появились истерики, которых раньше не было, приступы агрессии по пустяковым поводам, энурез… Так психика ребенка может компенсировать нагрузку, которую она получает во время компьютерных игр. Напряжение и волнение, в котором находится ребенок, играющий, например, в «стрелялку», неожиданные повороты сюжета, сильное возбуждение не могут исчезнуть бесследно и проявляются потом вот в таких неожиданных для родителей изменениях поведения. Психологические симптомы: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь членам семьи о своей деятельности. Физические симптомы: синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц); сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; боли в спине; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна.

Причины возникновения зависимости от гаджетов могут быть следующими. Многие родители, беспокоясь о том, что сильное влияние компьютерных игр может пагубно отразиться на ребенке, забывают, что зачастую сами провоцируют появление зависимости. Поэтому важно понимать, почему дети начинают активно интересоваться компьютером или планшетом и забывают о других играх. Основные причины возникновения повышенного интереса к гаджетам можно выделить следующие: • Часто мамы прибегают к помощи планшета, когда нужно накормить или усадить на горшок неусидчивого малыша либо же облегчить время, проведенное в транспорте, очереди и т.д. Для редких случаев это единственный выход (например, долгая поездка), однако ежедневное злоупотребление формирует стойкую привычку. • Во многих семьях поощряется повышенный интерес ребенка ко всяческим кнопочкам. Малыш очень быстро понимает, как включить/выключить устройство, и родители ложно воспринимают это как признак раннего развития, все больше и больше давая ребенку играть с гаджетом. При этом взрослые лишь тешат свои амбиции, не думая о развития ребенка. • Опасаясь жестоких игр, родители перенаправляют интерес ребенка на более спокойные и развивающие игрушки. При этом папы и мамы забывают регулировать время, проведенное за такими развлечениями. Влияние компьютерных игр на психику ребенка несколько снижается, однако зависимость от гаджета все равно формируется. Гораздо полезней было бы заменить обучение на компьютере рисованием или прогулкой. • Нередко компьютер используется в качестве поощрения за хорошее поведение или проделанную работу, что также может сформировать зависимость. Ребенок воспринимает компьютерную игру как свое неотъемлемое право и отказывается замещать ее чем-либо или сокращать время, проводимое за ПК. • Помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего человека раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий. • Дети, с раннего возраста привыкшие к телефону, потом уже не смогут переключиться на более важные занятия: книги, игры на свежем воздухе и так далее. К сожалению, нынешние дети уже не проводят большинство свободного от школы времени на улице, в парках, на детских площадках за увлекательными играми как это было во времена их родителей и бабушек с дедушками. А ведь активный образ жизни – это залог здорового развития ребенка. Сейчас дети привыкли к просматриванию фильмов, видеороликов, игр на мобильных телефонах и планшетах, а также ноутбуках и айфонах. Но в этом ведь не вина детей. За развитием ребенка и их правильным воспитанием должны следить родители. Если родители не разрешают проводить время за ноутбуком или, уткнувшись в телефон или телевизор, то ребенок занимается чем-то другим, например чтением или играми на свежем воздухе. Необходимо, в первую очередь, закрепить в сознании ребенка, что пользоваться всей техникой нужно только с разрешения родителей, будь то телевизор, компьютер или планшет. В любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом. Это должно стать правилом, которое не обсуждается. Лучше всего купить ребенку специальный детский планшет или ноутбук, в котором установлены необходимые игры по возрасту и нет ничего лишнего. Для альтернативы гаджету у ребенка должно быть необходимое количество других игрушек, книг, наборов для творчества и для активных игр. Если ребенок мало интересуется чем-то, кроме компьютера, не переставайте предлагать ему новые и новые совместные игры и развлечения. Рано или поздно вы подберете ему игру по вкусу. Общеизвестный факт, что дети во всем берут пример с родителей, поэтому, чтобы заинтересовать ребенка полезной игрой, нужно играть в нее вместе с ним. Кроме того, не стоит на глазах у малыша играть в игры, увлечение которыми не принесет ему никакой пользы. Что же можем сделать мы, родители, чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка? Ничего нового тут не придумать – интересуйтесь своим ребенком больше, проводите с ним время, показывайте ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.