

Еще раз о гаджетах

Автор статьи Н.В. Нищева, дефектолог, логопед, автор трех программ, по которым в данный момент работают детские дошкольные учреждения.

Недавно я в очередной раз наблюдала, как намеренно формируют гаджет зависимость родители малышей, которые потом имеют наглость заявлять: "Он ничего не делает без айфона, даже не ест, он привык." Он привык? Нет, милые мои. Это не он привык. ЭТО ВЫ ЕГО ПРИУЧИЛИ! И сделали это осознанно и намеренно, потому что вам так было удобно. Это вы думаете исключительно о себе и своем удобстве, а не о ребенке.

!? Скажите, как обходились мамы малышей без гаджетов на протяжении столетий? Играли с крохой с рождения, рассказывали ему потешки и пестушки, пели колыбельные. Прислушайтесь к тому, что говорят ученые в разных странах. Ребенку дошкольного возраста противопоказаны гаджеты. Всему свое время. 10-15 минут в день - просмотр мультиков вместе с мамой, которая комментирует просмотр. И все! Рассказы о развивающих компьютерных программах и играх для грудничков - вредный миф. На ваших детях, котором вы покупаете эти "развивашки", делают огромные деньги. Малыши видят только яркие меняющиеся друг друга пятна на экране, и их это завораживает, формируя одновременно дофаминовую зависимость, которая позже, в подростковом возрасте может стать зависимостью иного рода.

✖ Как-то зашла на почту получить посылку. Очередь состояла из нескольких человек. Рядом со мной сидела молодая бабушка, которая держала на руках двухлетнего малыша. Она упорно тыкала ему в лицо айфоном с каким-то тупым мультиком, где почему-то все орали. Малыш отбивался, как мог. Ему так хотелось слезть с рук бабушки и побегать, благо места для этого вокруг было много. Побегать, пообследовать то, что он видит вокруг. Он крутил головой, вытягивал шею. И все пытался сползти на пол. Но бабка держала его крепко и все продолжала тыкать ему айфон. Ей было лень спустить малыша на пол, взять за ручку, походить с ним и рассказать о том, что он видит. Все закончилось тем, что айфон таки полетел на пол. Ну, это самое маленькое наказание для бабули. Малыш-то был неговорящим. Он только мычал и хныкал. Так и хотелось сказать: "Бабуля, копи деньги на логопеда, дефектолога, нейропсихолога. Уже пора".

✖ Ученые, врачи, педагоги во всем мире бьют тревогу. Цифровые технологии имеют прямое отношение в тому, что в последнее время появилось так много детей, которые не говорят ни в два, ни в три года. Родители забывают о том, что речь развивается только в живом общении, сажают детей с полугода к экранам ноутбуков, планшетов, после года дают детям в руки айфоны. А живого общения я с

ребенком практически нет.

✘ Мудрый русский народ создал массу потешек и пестушек для общения с малышами первых двух лет жизни. Они сопровождали весь процесс ухода за ребенком, малышу пели колыбельные, рассказывали сказки. Теперь малыши всего этого лишены. Родители в своих гаджетах, ребенок – в своем. На мой взгляд, это одна из главных причин безречия детей без неврологических нарушений.

✘ Игровая зависимость или интернет зависимость – ЛЕГКО ФОРМИРУЕТСЯ С РАННЕГО ДЕТСТВА. Мозг ребенка восприимчив и пластичен. В гаджете картинки быстро меняются, ярко, красиво, ребенка раннего возраста завораживают эти яркие световые и цветовые пятна, и ребенок получает удовольствие. Дети с пяти-шести месяцев живут в искусственном и красочном мире. Пластичный мозг ребенка при игре в компьютерные игры или при бесконечном просмотре мультиков получает большую дозу дофамина, гормона удовольствия. В реальной жизни возможно получить такую дозу, только лишь принимая наркотики. Страшно, что дофаминовая зависимость формируется уже на первом году жизни.

✘ Родители отмечают, что ребенок может есть только у экрана гаджета, что его можно успокоить или уложить только с помощью гаджета, что процедуры в больнице можно делать только при включенном гаджете. Последние исследования, проведенные в США, доказывают, что у трехлетнего ребенка, который растет у экрана гаджета, речевое развитие задержано в сравнении со средней нормой на полтора-два года, то есть в активной речи у крохи 10–15 лепетных слов. Это огромное отставание, которое в полной мере уже вряд ли можно будет преодолеть, так как для развития речи, как и для развития других высших психических функций, существует свое временное окно.

✘ Ученые все чаще говорят о том, что вместе с гаджетами в мир проникает вирус цифрового слабоумия. И это не шутка, это диагноз. Уже в 2007 году специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей – представителей цифрового поколения страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией. Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции – слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.

✘ В это сложно поверить, но среднестатистический семилетний европеец уже провел у экранов больше года своей жизни. Хотите сказать, что сейчас совсем другие дети? Да, дети другие, но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, – 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью

тысячами себе подобных.

✘ Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. «Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым», — утверждает британский профессор психологии Таня Бирон. Но с 1970 года радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона.

✘ Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это — бегать под дождем, пускать кораблики, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в свой смартфон. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями. «Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу», — говорит Сьюзен Гринфилд. Нам определенно есть о чём волноваться. У современных детей просто беда с сенсорной интеграцией, которая необходима для успешного развития ребенка. Беда. Потому что малыш растет в виртуальном мире.

✘ Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально, слышали звуки, чувствовали прикосновения, ощущали запахи, вкусы, прелесть движения. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад. Вы много занимаетесь моторным развитием крохи? Вы учите его бегать, прыгать, кувыркаться, бросать и ловить мяч?

✘ Родители говорят, что дети стали намного умнее благодаря Интернету? Очередной миф! Знать, куда нажать, чтобы увидеть любимый мультфильм, — не значит быть умным. Шимпанзе обучается этому за несколько занятий. А знаете ли вы, что нынешние одиннадцатилетние выполняют задания на таком уровне, который демонстрировали восьми- или девятилетние дети 30 лет назад. Исследователи отмечают, что одной из основных причин этого является жизнь в виртуальном мире.

✘ «Я опасюсь, что цифровые технологии инфантилизируют мозг, превращая его в подобие мозга маленьких детей, которых привлекают жужжащие звуки и яркий свет, которые не могут концентрировать внимание и живут настоящим моментом», — говорит Сьюзен Гринфилд. Стив Джобс запрещал своим детям в дошкольном возрасте пользоваться айпадом

вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать по ночам и в выходные дни. Сыновья создателя сервиса **TWITTER** могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день.

ДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Н. В. Нищева, учитель-логопед, преподаватель,
методист, шеф-редактор издательства
"ДЕТСТВО-ПРЕСС"