

Консультація для батьків

Негативний вплив сучасного інформаційного простору на психічне та фізичне здоров'я дитини

За останні декілька десятків років життя сучасної людини докорінно змінилося з приходом інформаційних технологій в наше повсякденне життя.

Ми не уявляємо його без інтернету та смартфонів. Доступ до інформації став набагато швидший, ніж в минулому. І дорослі, і діти можуть це споживати в необмеженій кількості.

Якщо ми говоримо про дорослу людину, яка повністю залежить від гаджетів і не уявляє свого життя без інтернету, то це її або свідомий вибір, або залежність, з якою необхідно боротися. Але в будь-якому випадку доросла людина сама робить свій вибір.

Але якщо мова йде про дітей, то тут батькам треба бути дуже уважними, щоб не пропустити той момент, коли це наносить шкоду здоров'ю та негативно впливає на дитину.

Безконтрольне споживання інтернет ресурсу впливає негативно на психічне і фізичне здоров'я дитини:

- Погіршується зір. Очі дитини перебувають постійно в напрузі
- Погіршується кровообіг із-за того, що дитина не рухається
- Погіршується постава внаслідок того, що дитина багато часу проводить в одному положенні; звужується грудна клітина, що в свою чергу впливає на роботу серцево-судинної системи
- Часте користування гаджетами призводить до порушення функції шлунко-кишкового тракту. Замість повноцінних прийомів їжі дитина задовольняється швидкими перекусами, щоб не втрачати час і не переривати гру чи перегляд фільму
- З'являється роздратованість, можуть бути приступи немотивованої агресії, злість, розлади поведінки. Це пов'язане з тим, що при довготривалому користуванні телефонами, комп'ютерами виникає емоційно-нервова перевтома, що призводить до швидкої втоми, запаморочення, нудоти, погіршується настрої
- Засвоєння великої кількості непотрібної інформації призводить до «розумової» перевтоми. Погіршуються функції пам'яті, уваги. У дітей зникає потреба у запам'ятовуванні інформації внаслідок того, що ця інформація завжди є під рукою. Погіршуються інші когнітивні процеси, такі як мислення, сприймання. Відпадає потреба в логічному мисленні і вистроюванні причинно-наслідкових зв'язків. Внаслідок цього затримується розвиток окремих ділянок головного мозку, які відповідають за опрацювання інформації, логіку, регулювання поведінки

- Соціальні мережі сприяють тому, що у дітей зникає бажання спілкуватися з однолітками в реальному житті. Знижуються навички комунікації, зникає необхідність виходити за межі віртуального простору, втрачається зв'язок між реальним та віртуальним життям

Завдання дорослого відслідковувати небезпечні моменти, що можуть спричинити шкоду здоров'ю дитини. Але саме головне – це особистий приклад батьків. Марно вимагати від дитини припинити користуватися гаджетами чи примусово їх вилучати, якщо батьки самі не розлучаються з телефонами і є постійними користувачами соціальних мереж. Тобто тут мова йде не тільки про особистий приклад, а й про довіру між батьками та дітьми і не використання подвійних стандартів у вихованні дітей.