

Гаджеты и когнитивные способности.

Телефоны, компьютеры, планшеты в последние десятилетия стали выполнять совершенно новые функции. Постепенно они начинают восприниматься в качестве части нашего тела. Родители гордятся тем, что их ребенок еще в младенческом возрасте научился пользоваться гаджетами. В основном родители не видят в этом ничего плохого, окружающие люди тоже. Хотя у взрослых также происходят психические изменения из-за чрезмерного использования гаджетов, а дети особенно уязвимы. Раннее появление устройств с экраном в жизни ребенка может оказать негативное влияние на развитие мозга.

Двигательное развитие. Самая большая проблема для ребенка, который постоянно смотрит мультики или играет в компьютерные игры, состоит в том, что он недостаточно двигается.

Нейробиолог Вальперте сказал: «У нас есть мозг по одной – единственной причине: он позволяет производить адаптивные и сложные движения». У нас сложный мозг, потому что мы двигаемся.

Вестибулярная система малоподвижного ребенка не получает стимуляции, которая необходима для развития тела и мозга. Это плохо для любого ребенка, но особенно вредно для детей с врожденными вестибулярными дисфункциями. Такие дети упускают возможность компенсировать вестибулярные нарушения и нормализовать работу своего мозга.

Наш мозг постоянно делает выбор. С одной стороны, мозг здорового ребенка позволяет ему выполнять множество движений. С другой стороны, естественное состояние любого биологического существа пытаться сохранить энергию. Поэтому, если дело доходит до выбора между движениями и гаджетами, гаджеты всегда будут побеждать. Бережливый мозг выбирает компьютерные игры и мультфильмы, так как это информационный «фастфуд», потребляя который ребенок получает высокий уровень стимуляции без затрат энергии. Но эта стимуляция не включает в себя необходимость двигаться в поле гравитации. Современный ребенок проводит много часов в день перед экраном. Дети даже едят перед телевизором или экраном компьютера.

Кормить маленького ребенка во время просмотра мультфильмов удобно: ребенок полностью погружается в происходящее на экране. Он не чувствует температуры и консистенции пищи, не чувствует сытости, он пассивен – только рот открывает. Часто родителям легче продолжать кормить ребенка. Даже если он уже умеет пользоваться ложкой и вилок. Ребенок ест не менее трех раз в день – это возможность тренировать зрительно – моторную координацию три раза в день, если ребенок ест сам и смотрит в тарелку, а не на экран. Нередко эта возможность упускается.

Память. Совсем недавно всего 30-40 лет назад, людям приходилось запоминать очень много информации. Теперь нет необходимости запоминать

номера телефонов ваших друзей, адреса, время встречи, потому что все это хранится в памяти мобильного телефона. Получается, что наше основное хранилище информации теперь находится не в нашей голове, а вне ее.

Но нам все равно нужна память. Попробуйте учиться в школе или университете, если вы ничего не можете запомнить. Оказывается, память также связана с движением и гравитацией.

У нас в мозге есть небольшая парная структура – гиппокамп. Он отвечает за превращение новой информации в воспоминания и за переход из кратковременной памяти в долговременную. Вы заметили, что все наши воспоминания всегда связаны с определенным местом? И это не случайно. Работа гиппокампа зависит от импульсов, которые он получает в вестибулярно системы? Если ребенку не нужно двигаться и получать вестибулярную информацию, то у гиппокампа нет пищи для нормального функционирования и развития. Поэтому способность запоминать не формируется. Наш мозг любит экономить, то, что мы не используем, уменьшается. У такого ребенка будет плохая память.

Зрительное восприятие. Очень важно для зрительного восприятия иметь возможность стабилизировать глазные яблоки. Эта возможность зависит от функционирования вестибулярной системы и ее непосредственной связи с мышцами, управляющими движениями глазных яблок. Этот механизм особенно важен, когда мы смотрим на движущиеся объекты. Может показаться, что ребенок тренирует этот механизм, играя в компьютерные игры, но это не так. На экране дети видят двухмерную картинку, а наш мир – трехмерный. Три полукружных канала помогают нам воспринимать трехмерные движущие объекты, когда мы действуем в реальном мире. Может быть помогут очки, создающие 3D – эффект? Нет, помните, что болезнь движения возникает из-за конфликта в мозге между потоками сенсорной информации: зрительной, вестибулярной и соматосенсорной. Побочный эффект ощущается и в виртуальной реальности, и такая стимуляция биологически неадекватная.

Коммуникация Как устройства с экраном повлияли на нашу способность взаимодействовать с другими людьми? Давайте начнем с взаимодействия родителей с ребенком.

Мама физически находится рядом с ребенком, но большую часть времени она общается с кем – то на Facebook или Instagram. Это происходит в тишине, ребенок, не знает, что мама с кем – то общается, она просто улыбается или хмурится, глядя на экран телефона. Что же делает ребенок в это время? Скорее всего, смотрит мультики или играет с другим телефоном. Во-первых, это удобно для родителей – ребенок не мешает. Во-вторых, ребенок хочет этого. Таким образом с уменьшается коммуникация, с потерей общения уменьшается привязанность и духовная близость.

А что происходит когда несколько детей находятся вместе? Они просто не знаю как общаться. Если раньше дети на переменах в школе играли и общались, то теперь каждый смотрит в свой телефон.

Всем известно, что современные дети «рождаются с планшетом в руках», поэтому трудно представить их без него. И, тем не менее, родителям необходимо ограничивать пребывание ребенка за монитором до

- 1 часа в день (2 подхода по 30 минут), в возрасте 4-7 лет;
- 1,5 часа в день (2 подхода по 40-45 минут) в возрасте 8-11 лет;
- 2 часа в день (2 подхода по 60 минут) в возрасте 12-15 лет.

Лучше, если это время будет разбито на несколько подходов. Необходимо также тщательно фильтровать просматриваемый контент: компьютерные мультфильмы и кинофильмы не должны содержать сцен ужасов, насилия, убийств, героев - монстров, порнографии (это касается и посещаемых сайтов в интернете).

В наш век всеобщей информатизации, проблема игровой зависимости становится все более актуальной и болезненной. И, самое главное, что подвержены ей не только взрослые, у которых психические процессы в мозге только формируются, и которые подчас плохо отличают виртуальный мир от реального. И хотя игровая зависимость на первый взгляд не такая опасная для организма, как химическая зависимость (наркотическая, алкогольная), но это лишь на первый взгляд...

В результате этой зависимости очень страдает нервная система ребенка, он становится больше подвержен возникновению психических отклонений в здоровье, у него страдает учеба, он становится вялым, безвольным, апатичным, не умеющим преодолевать жизненные трудности...

К сожалению, в последнее время участились случаи обращения за помощью к психологам родителей 20-30 летних молодых людей, которые так и остались сидеть за компьютером, и на «шее» у родителей, так как не смогли получить образование и устроиться на работу, чтобы обеспечивать свою жизнь. Это печальная тенденция.

И ответственность за будущее наших детей лежит на нас, взрослых. Это мы должны дозировать их пребывание в «виртуале», чтобы они не рисковали заменить им реальную жизнь.