

**Даже на улице в телефонах?**

**Как организовать детские каникулы без гаджетов!**



*Вспомните свое детство. Если вам доводилось отправляться в поход в лес или горы, вы оказывались полностью отрезанным от цивилизации. Здесь не было ни телевизора, ни телефона. Разве что вы могли слушать музыку по радио. И это было чудесно! Это давало время, пообщаться с родителями и друзьями, найти интересные приключения, насладиться этим летним временем.*



### **Современные каникулы**

Вы видите, как ребята сидят на скамейке, сконцентрировав все внимание на телефоне. Они не видят окружающей природы, не могут наслаждаться таким отдыхом. Это кажется им просто странным. Некоторые лагеря в своих правилах указывают, что использование техники, смартфонов запрещено. Никаких сотовых телефонов, ноутбуков, планшетов, смарт-часов, компьютерных игр и прочих привычных для современного ребенка вещей здесь нет. Можете себе представить, насколько детям тяжело так отдыхать? Вы думаете, что это шутки? Но реальность такова, что современные дети не могут обойтись без гаджетов. Это серьезная зависимость. Именно родители должны помочь своим детям открыть для себя мир, в котором есть много интересных вещей без техники с экраном.

## Новая реальность

Легко сделать вывод, что современная жизнь настолько тщательно интегрирована с Интернетом, что единственным разумным решением будет принять эту новую реальность.



Следуя этой логике, некоторые преподаватели абсолютно не ограничивают времени пребывания у экрана. Они утверждают следующее: «Экраны - это наше будущее». Например, в недавней статье в журнале Tech & Learning Лиза Нильсен отмечает, что интерактивный, увлекательный учебный потенциал экранных программ может противостоять хорошо документированной, но скучной программе для детей и подростков. Это улучшает образовательную среду для студентов и школьников.

## Данные проведенных исследований

С другой стороны, поскольку влияние техники с экраном разрастается, завоевывая наше общество все больше, они вытесняют другие виды деятельности. В опросе 2012 года 41% родителей сообщили о том, что они дают своему маленькому ребенку устройство с экраном, когда он находится в ресторане или кафе. Когда ребенок с радостью погружается в интересный контент смартфона, портативного компьютера, родители могут спокойно игнорировать ребенка, предпочитая разговаривать на взрослые темы. Некоторые сами обратят все внимание на мобильное устройство.



Опросы показывают, что 38% детей в возрасте до двух лет используют смартфон или планшет. В результате родителям выгодно притворяться, что гаджеты - популярная игрушка для самых маленьких. Но подобное приводит к отсутствию интереса ребенка к реальной жизни. Опрос 2012 года показал, что почти каждый четвертый ребенок имеет телевизор в собственной спальне. С этого года мобильные устройства получили широкое распространение, а видеоигры начали занимать все больше свободного времени людей разного возраста. Можно предположить, что обновления этих опросов в 2022 году будут иметь тенденцию к росту.

## Негативные воздействия гаджетов

В недавнем обзоре Гади Лиссак суммировал физические и психологические эффекты. Так, чрезмерное использование гаджетов приводит к плохому сну, риску повышения кровяного давления, ожирению, низкому уровню полезного холестерина, нарушению зрения, снижению прочности костей, резистентности к инсулину и нарушениям работы эндокринной системы. Представьте, что ваш ребенок может страдать от всего этого, если будет проводить много времени за техникой с экраном. Конечно, родители не должны этого допускать. Но опасность грозит также и в области психического здоровья. Чрезмерное время, проведенное в виртуальной реальности, в соцсетях связано с интернализирующим (например, депрессией) и экстернализирующим (например, антисоциальным) поведением.



## Как оценить вред

Многие родители не знают, как определить, что их дети чрезмерно заняты гаджетами. Существует ли ограничение по времени для всех детей? Очевидно, что возраст развития, индивидуальный темперамент, семейные обстоятельства, среди прочих других факторов важны. Неблагоприятные эффекты на самом деле взаимосвязаны. Например, дети, у которых есть предрасположенность к ожирению или гипертонии, с большей вероятностью будут иметь подобные проблемы, если будут проводить много времени перед экраном смартфона или ноутбука. Депрессивные симптомы могут привести к тому, что некоторые дети будут одинокими, оставаясь один на один с их телевизором или ноутбуком в спальне. Родители интересуются, пропорционально ли увеличивается вред от использования гаджетов с повышением неблагоприятных физических, психических последствий. Безвредно ли время, проведенное перед экраном или монитором до некоторого (неизвестного) предела? Существует зависимость между временем, проведенным за таким занятием, и негативными последствиями.



## Содержание контента

Стоит отметить, что содержание контента, который получает ребенок, несомненно, имеет значение. Время, затрачиваемое на компьютерные игры с элементами насилия, отличается от времени, посвященного математическим головоломкам на смартфоне или ноутбуке. Отправляясь на отдых, все же лучше исключить пользование смартфоном, планшетом или иным подобным гаджетом вообще. Научите ребенка проводить время интересно, занимаясь играми, прогулками по красивым природным местам, общению с интересными людьми и т. д. Это будет весьма полезно. Покажите малышам, что реальный мир огромен, интересен и ярок. Здесь ждет много приключений и захватывающих событий. Это будет полезно как для психологического, так и физического здоровья ребенка.

