**10 причин не давати телефон в руки дітям до 12 років.**

Всім батькам варто прочитати.

В еру комп’ютерних технологій проблема залежності дітей від гаджетів стає як ніколи гострою. Багато хто, напевно, не раз спостерігав картину, коли батьки пхають дитині смартфон, щоб вона від них «відчепилася». «Ось тобі, розумнику, мультики, і відчепися від батьків!» – це так знайомо, чи не так? Діти швидко звикають. Поки гаджет в руках, не видають ні звуку, але варто його в них забрати – відразу в крик. А потім батьки дивуються, чому з дітьми неможливо знайти спільну мову і чому у них не складаються стосунки в реальному житті. Навички спілкування закладаються в нас з самого дитинства.

На думку педіатрів, вік від 0 до 3 років дуже важливий для розвитку зору, формування мовного апарату і збагачення словникового запасу дітей.

Дітям до 3 років особливо важливо якомога більше розмовляти з батьками і однолітками, а не з маминим смартфоном. Американська академія педіатрії заявляє, що діти у віці 0-2 років взагалі не повинні піддаватися впливу електронних пристроїв.

А у віці від 3 до 5 років повинні користуватися гаджетами не більше одної, з 6 до 18 років – двох годин в день. У той же час статистика стверджує, що сучасні діти проводять перед екраном в середньому в кілька разів більше часу, 6-7 (!) Годин в день.

Більшість американських дітей щодня користуються мобільними пристроями з двох років, а з 7-8 років вже мають постійний доступ до інтернету. Мобільні пристрої значно збільшили доступність сучасних технологій для маленьких дітей. Тому педіатр Кріс Роуен наполягає на тому, щоб заборонити використання мобільних електронних пристроїв дітьми у віці до 12 років.

**Ось 10 головних причин для такого рішення.**

**Залежність від гаджетів**

Чим більше батьки перевіряють пошту, прокручують стрічку новин, стріляють в монстрів і дивляться серіали, тим більше вони віддаляються від своїх дітей. Брак уваги дорослих часто компенсується все тими ж гаджетами і цифровими технологіями. В окремих випадках малюк сам стає залежним від портативних пристроїв, інтернету і телебачення. Уже зараз залежність дітей від гаджетів набула рис епiдемiї. Кожен одинадцятий дитина у віці 8-18 років – «цифровий нaркомaн». Шкідливе випромінювання У 2011 році Всесвітня організація охорони здоров’я та Міжнародне агентство з вивчення рaку класифікували радіовипромінювання стільникових телефонів і інших бездротових пристроїв як потенційний канцероген, визначивши в групу 2B ( «можливо, канцерогенних для людини» факторів). Однак слід враховувати, що діти більш чутливі до різних негативних впливів, оскільки їх мозок і імунна система все ще розвиваються.

**Вплив на розвиток мозку**

Мозок дитини втричі збільшується в розмірах від народження до двох років і продовжує зростати аж до 21 року. Розвиток мозку в ранньому віці визначається подразниками навколишнього середовища або їх відсутністю. Стимулювання мозку надлишковим впливом гаджетів, як показують дослідження, загрожує когнітивними затримками, підвищеною імпульсивністю, зниженням здатності до саморегуляції і самодисципліни.

**Відставання в розвитку**

Сидіння за планшетом або телефоном, а значить, недолік руху може призвести до затримки фізичного і розумового розвитку. Ця проблема стала очевидна в США, де кожна третя дитина вступає до школи, маючи відставання в розвитку, що яскраво відбивається на її успішності. Фізична активність, в свою чергу, покращує увагу і здатність до пізнання і засвоєння нового. Вчені стверджують, що застосування електронної техніки шкодить розвитку дітей і негативно впливає на їх здатність до навчання.

**Ожиріння**

Захоплення переглядом телевізора і комп’ютерні ігри – приклади нехарчових звичок, які безпосередньо пов’язані з eпідeмією зайвої ваги. Серед дітей, які неконтрольовано і постійно користуються портативними електронними пристроями, ожиріння зустрічається на 30% частіше. Кожен четвертий молодий канадець і кожен третій американський підліток стрaждaють від зайвої ваги, причому серед них в 30% випадків буде діагностований діaбет. Додатково до цього підлітки, які стрaждaють ожирінням, піддаються більш високому ризику раннього інcульту і cерцевого нaпaду, що серйозно скорочує тривалість їх життя. Учені б’ють на сполох, закликаючи всіх батьків стежити за вагою дітей, адже перше покоління XXI століття має великі шанси пoмeрти раніше за своїх батьків.

**Проблеми зі сном**

Статистика по США говорить про те, що 60% батьків взагалі не контролюють, як тісно їх чада дружать зі всілякими гаджетами, а в трьох з чотирьох родин дітям дозволяють брати електронні пристрої навіть з собою в ліжко. Синє світіння екранів телефонів, планшетів і ноутбуків перешкоджає нормальному засипанню, що призводить до скорочення часу відпочинку і недосипу. Вчені по шкідливості для організму порівнюють недолік сну з недоїданням: і те, і інше виснажує організм, а відповідно, негативно позначається на успіхах в школі.

**Психічні розлади**

Інтернет-зависання часто призводить до замкнутості і розвитку фобій. Цей список можна сміливо доповнити біполярним розладом, психозом, поведінковими відхиленнями, аутизмом і розладом прихильності (тобто порушенням тісного емоційного контакту з батьками). До відома, один з шести канадських дітей має яке-небудь психічне захвoрювання, що часто лікується лише сильними психoтрoпними препаратами.

**Агресивність**

Жорcтокіcть на телебаченні і в комп’ютерних іграх знаходить своє відображення в реальному житті. Дитина отримує готову схему поведінки, яку вона може реалізувати в навколишній дійсності. І безліч дослідників приходять до одного і того ж висновку: наcильcтво з екрану має як короткостроковий, так і довгостроковий ефект – агресія може проявитися далеко не відразу.

**Цифрова деменція**

Наукові спостереження доводять, що вплив гаджетів на дітей у віці 1-3 років призводить до проблем з концентрацією уваги на сьомий рік життя. Діти, які не можуть зосередитися, просто втрачають можливість що-небудь дізнатися і запам’ятати.

**Віддалення від реальності**

Надмірне використання дітьми електронних технологій не тільки впливає на їхню психіку і здатність до емпатії, але і робить їх більш уразливими в умовах реального життя, яке вони, за великим рахунком, не знають. Тобто час, проведений у віртуальному світі, часто не вчить їх нічого корисного, а знання електронних пристроїв не забезпечує успіх в майбутньому, тому що технології постійно вдосконалюються, і встигати за ними буде все складніше.

**Порада редакції**

Так що ж робити батькам? Може бути, просто забрати у дитини всі гаджети, телевізор і заборонити виходити в інтернет? Так тільки гірше. Дитина буде злитися на батьків, і вони стануть в його очах ворогами. Гаджети – необхідна частина сучасного життя. Потрібно дозволити дитині вчитися користуватися смартфоном, але не надто рано. Не варто пхати телефон в руки однорічній дитині аби відвернути її увагу. У рік дитині можна показати стільки цікавого в звичному нам навколишньому світі, для цього зовсім не потрібні смартфони. Забирати смартфон не варто, але обмежити час, який дитина проводить біля екрану, все-таки необхідно. Педіатри радять виробити чіткі правила користування гаджетами для всієї родини. Наприклад, визначити місця, вільні від гаджетів, – кухню, вітальню або машину. Бажано домовитися, що за обіднім столом телефонам не місце. Добре б наполягти на тому, що годину перед сном діти нічого не дивляться. Щоб домогтися більшого ефекту, можна проявити солідарність і ввести обмеження і для себе (може бути, це буде корисно і батькам?). Нинішній час технологій і Інтернету відбирає у дитини дуже багато часу на речі, які його зовсім не розвивають: соціальні мережі, нескінченні мультики та ігри. Найкраще, що можуть зробити батьки для своїх дітей – це і для себе ввести «час без гаджетів», відкласти в сторону телефони та планшети, і просто спілкуватися, грати, жартувати і бути по-справжньому близькими!