ПСИХИКА ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: КАК ТЕЛЕФОНЫ И ПЛАНШЕТЫ ВЛИЯЮТ НА ДЕТСКОЕ РАЗВИТИЕ

В наши дни забыть о телефоне хотя бы на час – настоящее испытание для многих людей.

Электронные гаджеты стали неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей. Часто дети используют современные технологии практически без ограничений и без контроля взрослых, а ведь гаджеты забирают время, энергию и ресурсы детского мозга. По данным последних исследований, большинство детей в возрасте 7 лет в среднем проводят с телефоном или планшетом не менее получаса в день.

Становится понятно, что слишком много времени перед экраном телефона, планшета, компьютера или телевизора негативно сказывается не только на физическом здоровье детей, но и привносит некий хаос в работу детского мышления, что в свою очередь негативно влияет на психическое здоровье.

Эмоциональная устойчивость – это тот параметр психического реагирования, который первым попадает под удар современных электронных устройств.

В определенный момент жизни каждый ребенок столкнется со стрессами и эмоциональными переживаниями. Эмоциональная стабильность является фундаментом, на котором строится умение справляться не только с жизненными трудностями, но с задачами собственного развития, построения отношений, а также с поиском и реализацией себя в профессии в максимально приемлемой для конкретного человека форме. Т.е. подобные факторы и события не должны надолго оставлять человека в состоянии эмоционального напряжения без того чтобы он мог преодолеть их с пользой для самого себя. Этот механизм, основанный на эмоциональной стабильности психики является ключевым фактором социальной адаптации.

Дети с недостаточно развитой эмоциональной устойчивостью становятся взрослыми, которые все свои ресурсы тратят на вечную борьбу с трудностями жизни. Этот процесс дается им гораздо тяжелее, чем эмоционально устойчивым людям, ведь у них нет навыка оставаться уверенными и решительными перед лицом той или иной проблемы. Эмоциональная нестабильность и, как следствие, ряд психологических и коммуникативных проблем, мешает человеку развить свой потенциал.

К счастью, эмоциональная стабильность – это навык, которому можно обучить и обучиться. Однако сейчас, в век информационных технологий, родителям

особенно сложно вырастить психологически здоровую личность. Почему это так?

1. Дети пользуются гаджетами, чтобы избежать дискомфорта

Дети в современном мире не знают, что такое скука, ведь у них есть развлечение на все случаи жизни – планшет. Им не приходится справляться с грустью, злостью или фрустрацией. Они убегают от реальности, просматривая ленту новостей в соцсетях или бездумно играя в видеоигры.

Вместо того, чтобы научиться справляться с болью, многие дети стали профессионалами в отвлечении самих себя от малейшего дискомфорта. Впоследствии многие из них не уверены в собственной способности выходить из зоны комфорта и справляться с жизненными трудностями.

2. Технологии заставляют членов семьи отдаляться друг от друга

Иронично, но чем больше в семье телефонов (который формально является средством связи), тем меньше члены семьи общаются между собой. Семья все реже собирается вместе, чтобы посмотреть фильм по телевизору, ведь теперь каждый может сделать это в своей комнате на своем личном девайсе.

Люди все меньше общаются в машине: модные беспроводные наушники заменили разговоры музыкой, каждому- своей. Семейный отдых теперь будто бы задумывался для фотографий в Инстаграм, которые призваны показать всем, как отлично семья проводит время. Но так ли весело на отдыхе, если каждый из членов семьи не выпускает из рук телефон?

Надежная привязанность к членам своей семьи – главный источник эмоциональной стабильности для ребенка. К сожалению, время с семьей часто становится временем перед экраном.

3. Дети не проводят время наедине со своими мыслями

Время наедине с собой – еще один важный момент в формировании эмоциональной стабильности ребенка. Однако это время продуктивно только тогда, когда у ребенка есть возможность остаться наедине со своими мыслями и занятиями, типа рисования, лепки или чтения.

Но вместо того, чтобы побыть одному, ребенок проводит каждую секунду свободного времени в телефоне или планшете. Это препятствует развитию навыка решения проблем, осознанию собственных ошибок и самостоятельности.

4. Дети меньше играют

Урок музыки, танцы и репетитор по математике. И это только в понедельник! Дети сейчас крайне загружены, им нужен отдых. К сожалению, все чаще выбор детей относительно отдыха падает не на игру в футбол во дворе, а на «залипание» с планшетом.

Игра – необходимый инструмент в развитии детей. Дети приобретают эмоциональные и социальные навыки, когда у них есть возможность играть со сверстниками без вмешательства взрослых. Именно в игре они учатся идти на компромисс, выражать свои чувства, делиться своим мнением, а также самостоятельно, без помощи взрослых, разрешать свои конфликты со сверстниками.

5. Смартфоны делают детей зависимыми

На первый взгляд может показаться, что смартфон дает ребенку больше свободы, ведь в случае необходимости он может в любой момент позвонить родителям. Но как показывает практика, такая возможность имеет обратный эффект.

Ребенок забыл кроссовки на урок физкультуры? Он может позвонить маме, и она, конечно, привезет их из дома. Ребенок заскучал на Дне Рождения одноклассницы? Папа заберет его через 15 минут.

Такая «экстренная помощь» мешает развитию независимости ребенка, ведь ему не нужно самостоятельно справляться со своими проблемами тогда, когда он вполне мог бы справиться и без посторонней помощи. В подобных ситуациях многие родители потакают такому поведению, не пытаясь привить ему навык самостоятельного решения своих проблем.

Как вырастить психологически здорового ребенка в мире цифровых технологий?

Несмотря на активное распространение цифровых технологий, современный мир полон возможностей для воспитания психологически сильной личности. Вырастить ребенка эмоционально устойчивым – непростая родительская задача, которая требует проактивного подхода и желания избавиться от вредных родительских привычек (например, давать ребенку планшет в попытке успокоить его), которые «тормозят» развитие ребенка.

Родителям важно обращать внимание на то, как девайсы влияют на жизнь семьи. В умелых руках современные технологии могут стать средством, которое поможет вырастить психологически здоровую личность. Главное – уметь рационально их использовать.

Оригинальная статья: Ami Morin - Why Technology Makes it Hard to Raise Mentally Strong Kids. Psychology Today, August, 2017

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: дети, педагогика, развитие детей, родители, раннее развитие

Источник фото: oppps.ru

