

Вирус цифрового слабоумия у наших детей

Сегодня весь мир помешался на гаджетах: смартфонах, планшетах и прочей цифровой технике. А вместе с ними в мир проникает вирус цифрового слабоумия. И это не шутка, это диагноз. В 2007 году специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей – представителей цифрового поколения страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью, депрессией. Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.

В это сложно поверить, но среднестатистический семилетний европеец уже провел у экранов больше года своей жизни, а 18-летний – больше четырех лет!

Хотите сказать, что сейчас совсем другие дети? Да, дети другие, но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, - 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных.

Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. «Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют мир и сталкиваются с чем-то новым», - утверждает британский профессор психологии Таня Бирон.

Вы будете шокированы, но с 1970 года радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона. Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это – бегать под дождем, пускать кораблики в весенних лужах, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в свой смартфон. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями. «Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние, осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу», - говорит Таня Бирон. Нам определенно есть о чем волноваться.

Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет – тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, а не виртуально. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад.

Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но современные дети не способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям психики. Какое может быть развитие, когда ребенок уставший, у него болит голова, а школьные задания никак не лезут в голову?!

Вы спросите, как же цифровые технологии могут изменить мозг ребенка? Во-первых, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений... А то, что не работает, отмирает. Ведь у человека, который перестал ходить, атрофируются ноги? Дети не привыкли запоминать информацию – им проще найти её в поисковых системах. Вот вам и проблемы с памятью. Дети её совершенно не тренируют.

Думаете, что дети стали намного умнее благодаря Интернету? А знаете ли вы, что нынешние дети одиннадцати лет выполняют задания на таком уровне, которые демонстрировали восьми-, девятилетние дети 30 лет назад. Исследователи отмечают, что одной из основных причин этого является жизнь в виртуальном пространстве.

«Я опасаюсь, что цифровые технологии инфантилируют мозг, превращая его в подобие мозга малых детей, которых привлекают жужжащие звуки и яркий свет, которые не могут концентрировать внимание и живут настоящим моментом», - говорит Таня Бирон.

Но вы еще можете спасти своих детей! Достаточно просто ограничить время пользования всевозможными гаджетами. Вы будете удивлены, но Стив Джобс, гуру цифровой индустрии, именно так и делал. Его дети не пользовались айпадом вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать по ночам и в выходные дни.

Сыновья создателя сервисов Blogger и Twitter могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день, а директор OutCast Agency ограничивает использование гаджетов в доме 30 минутами в день. Его младшие дети совсем не имеют гаджетов.

Вот вам и ответ на вопрос «что нужно делать?» Позаботьтесь о своих детях! Подумайте, какое будущее их ждет через 10-20 лет, если они сегодня проводят полдня перед экранами своих суперсовременных гаджетов.

Источник: <http://econet.ru/articles/66899-virus-tsifrovogo-slaboumiya-posle-etogo-ty-zapretish-svoemu-rebenku-polzovatsya-gadzhetaми>