

ГКОУ КК школа – интернат
г. Темрюка

**«Почему подростку надо выключать
смартфон за час до сна»**



Рекомендация для родителей

Составила:
педагог – психолог
Лазарева Т.В.

Темрюк, 2024

Влияние гаджетов на сон

В переходном возрасте у ребенка происходит колоссальная перестройка всех систем организма, и сон тоже не остается за бортом. У подростков временно сдвигаются циркадные ритмы: ребенку 14-17 лет бывает сложно уснуть в адекватное время — в 21, в 22, в 23 и даже в полночь. Конечно, тут влияют и гаджеты, и желание быть всегда онлайн, и круглосуточное общение с друзьями. То есть к физиологическим факторам прибавляются социальные. В итоге мы видим, что подросток просто не способен лечь раньше и с трудом встает по утрам.

Специалисты рекомендуют откладывать в сторону гаджет примерно за час до того, как лечь спать. В противном случае у ребенка может возникать повышенное нервное возбуждение. Как итог, трудности с засыпанием. Сон становится более беспокойным и тревожным. Многие ребята начинают разговаривать и даже ходить по ночам. Сам отдых становится некачественным. И утренние подъемы превращаются в самую настоящую пытку. Яркий свет от экрана снижает уровень мелатонина в организме. Отсутствие контроля со стороны родителей позволяет ребенку допоздна играть за компьютером или переписываться в социальных сетях, мессенджерах. Так начинает страдать авторитет взрослых. Ребенок становится более раздражительным и легко возбудимым.

Если ребенок регулярно ложится после полуночи, то мы говорим о формирующемся дефиците сна. Такой накопительный эффект имеет серьезные последствия для детского организма. Это и вопросы с вниманием, гиперактивностью, нарушением аппетита в обе стороны. Это сложности с обучением, потому что они вытекают из внимания и усидчивости. Это неспособность к активной физической деятельности, которая так нужна и важна детям. Это зачастую и проблемы с иммунитетом. Детям важно прививать навыки гигиены сна, поднимать в их

глазах ценность отдыха и не отодвигать его на последнее место.

Психологи советуют поступать так:

- серьезно поговорить с подростком, объясняя, какую опасность для него самого несет недостаток сна;
- совместно определить график пользования гаджетами в рабочие и выходные дни;
- придумать ритуал «сдачи» телефона перед сном на хранение до утра – его можно просто отключать, складывать в одно место всеми членами семьи, куда-то закрывать.

На первое время такие действия будут вызывать протест и даже ссоры, важно родителям быть настойчивыми, но не провоцировать скандалы. Скоро подросток научится контролировать время и даже если ему удастся договориться держать телефон при себе, он сам будет себя ограничивать.

Здоровьесберегающие правила пользования гаджетом

Чтобы снизить риск нарушений сна, связанных с использованием гаджетов, можно попробовать внедрить в жизнь новые правила:

1. Ограничьте время, которое ребенок проводит перед компьютером или смартфоном. Установите конкретные правила, сколько времени можно проводить перед экраном в течение дня или недели, и придерживайтесь этих ограничений. Чем младше ребенок, тем меньше времени, но суммарно не больше 1 часа в день.

2. Создайте безопасное окружение: убедитесь, что компьютер и/или смартфон настроены с учетом безопасности и фильтрации контента, чтобы защитить ребенка от доступа к неподходящему материалу.

3. Поощряйте физическую активность и постарайтесь создать баланс между временем, проведенным перед экраном, и активным досугом, в том числе на свежем воздухе.

4. Исключите использование гаджетов во время еды.

5. Установите «цифровой отдых» перед сном. Предложите правило, чтобы ребенок и все члены семьи отказывались от использования любых гаджетов минимум за 2 часа до сна. Это поможет успокоиться, расслабиться и облегчит засыпание.

6. В комнате, где спит ребенок, не должно быть телевизора, компьютера и прочих гаджетов. Для качественного сна нужна тихая и уютная обстановка.

7. Учите ребенка правильному использованию гаджетов: расскажите об оптимальном положении тела, правильном освещении и правилах использования гаджетов, чтобы снизить риск напряжения глаз и других проблем со здоровьем.

8. Будьте примером своему ребенку. Сами четко соблюдайте правила ограничений пользования электронными устройствами и отказа от гаджетов перед сном. Покажите, насколько важно заботиться о своем физическом и эмоциональном здоровье.

Использованные интернет – ресурсы и источники:

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: М.-Смысл, 2007.

2. Савин А. Любовь к техническим новинкам превратилась в манию // Известия. 2004, 28 января
URL: <http://izvestia.ru/news/286322> (дата обращения: 14.12.2019).

3. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости — М., 2002 г.